

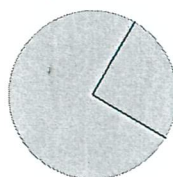
Mein Tagesablauf

Zeit- und Energieverteilungskuchen¹

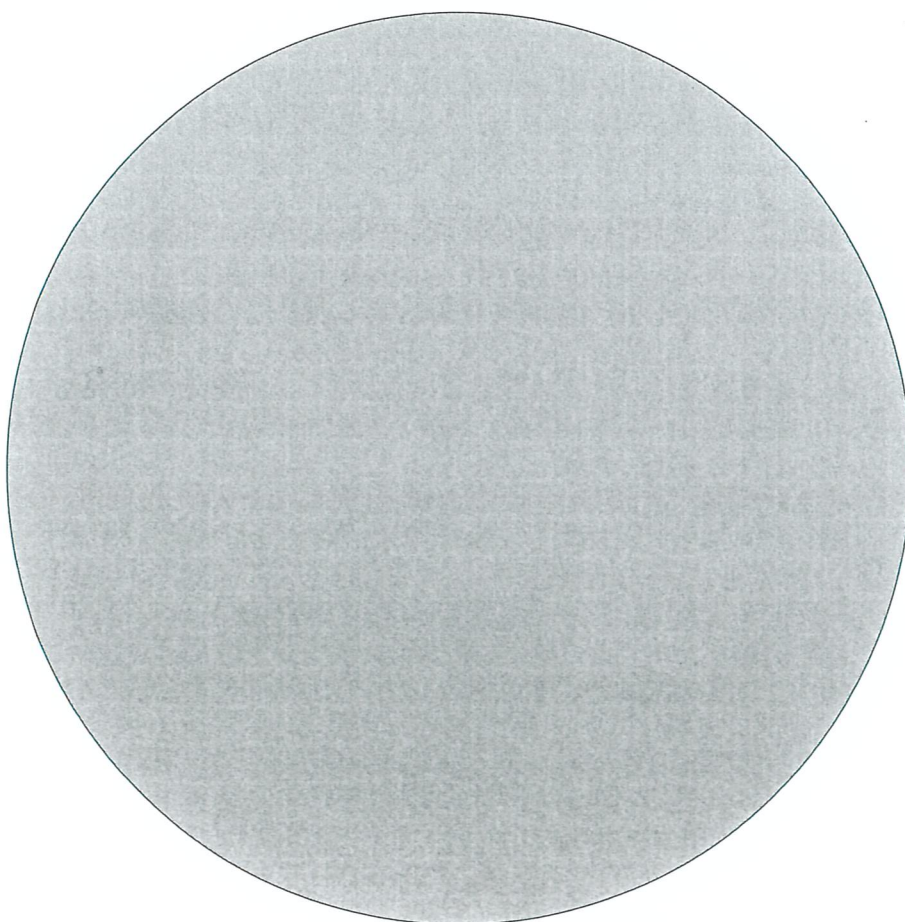
Der Zeit- und Energieverteilungskuchen beschreibt 100 % Ihrer täglich zur Verfügung stehenden Zeit und Energie. Bitte unterteilen Sie den Kreis – wie einen Kuchen – in die Stücke, die Sie mit Lebenszeit füllen: z. B. Haushalt, Zeit für Kinder, Zeit für (Ehe-)Partner, Zeit für mich – Hobby, Freizeit, Erholung, Freunde und gemeinsame Zeit mit der Familie.

Auswertung: Betrachten Sie Ihren fertigen Kuchen und die „Kuchenstücke“. Wie verändert sich Ihr Zeit- und Energiehaushalt mit einem Tageskind? Woher nehmen Sie die Zeit und Energie, die ein Tageskind benötigt?

Beispiel:



Kochen/Einkaufen
Hausarbeit



Literatur

¹ HERBERT GUDJONS/BIRGIT WAGENER-GUDJONS/MARIANNE PIEPER: *Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit*. 7., völlig neu bearbeitete und aktualisierte Auflage 2008.