

12-Wochen-Fokusplan

Planung & Überblick

Zeitraum: _____ bis _____

① Ausgangslage: Wie ist die Stimmung gerade?

Was braucht mein Kind gerade?

② Feste Termine & Verbindlichkeiten

Was braucht meine Katze gerade?

③ Unsere 3 Schwerpunkte

1 _____

2 _____

3 _____

④ Kleine Schritte - je Schwerpunkt

⑤ Termin im Kalender?

- Schwerpunkt 1 eingetragen
- Schwerpunkt 2 eingetragen
- Schwerpunkt 3 eingetragen

Wöchentliche Reflexion: Was war gut, was ist/ bleibt offen? Was wird angepasst?

- ✓ geschafft – abgeschlossen, erledigt
- offen – noch zu tun, aktuell im Fokus
- ∞ angepasst – flexibel verändert und weitergeführt
- ↻ vertagt – bewusst verschoben, wird später wieder aufgenommen
- ✗ fällt raus – gestrichen, keine Priorität mehr



12-Wochen-Fokusplan

Übersicht zum Aufhängen

1 _____

2 _____

3 _____

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Woche 5

Woche 6

Woche 7

Woche 8

Woche 9

Woche 10

Woche 11

Woche 12

Rückschau halten

✓ geschafft – abgeschlossen, erledigt ○ offen – noch zu tun, aktuell im Fokus ∞ angepasst – flexibel verändert und weitergeführt ↻ vertagt – bewusst verschoben, wird später wieder aufgenommen ✕ fällt raus – gestrichen, keine Priorität mehr
Trage pro Woche einen Satz oder ein Symbol ein



12-Wochen-Fokusplan

Meine Gedanken, Bedürfnisse & Wünsche

Name: _____ Alter: _____

Das bin ich

Persönlichkeit, Fähigkeiten, Bedürfnisse

Was war diese Woche gut?

Was lief nicht so gut? Was hätte ich mir gewünscht?

Was wünsche ich mir für die nächste Woche?

Von meiner Familie, meiner Katze für mich?

Wie geht es mir gerade?



Weil...

Das möchte ich beim Familienrat sagen

Meine Katze & ich

Was haben wir erlebt? Was hat sie gebraucht?

