

Vorlage: Wochenplan zum Ausfüllen

Eine Tabelle zum Ausdrucken, mit der du die Abläufe der Woche sichtbar machst, in Text, mit Symbolen oder Bildern, je nach Alter und Vorliebe. Wie viel Struktur hilfreich ist, ist individuell verschieden.

Wochenplan

Trage Termine, feste Abläufe und Besonderheiten ein.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen							
Vormittag							
Mittag							
Nachmittag							
Abend							

Änderungen vermerken

- Was ist diese Woche anders? _____
- Wann habe ich es angekündigt? _____
- Was bleibt gleich? _____

Hintergrund und Quellen

Die S3-Leitlinie von 2021 nannte für den alltäglichen Umgang Strukturierung von Umgebung und Abläufen, zum Beispiel durch visuelle Mittel, Vorhersehbarkeit und personelle Konstanz; das war eine konsensbasierte Empfehlung, keine Aussage aus Wirksamkeitsstudien. ^[1, Empf. 3] Sie ist seit dem 23.03.2026 abgelaufen.

^[2] Die folgenden Anregungen stammen von der Redaktion; für ihre Wirksamkeit gibt es in den zitierten Quellen keinen Beleg: Pläne mit Bildern, Symbolen oder

Text, feste Abläufe für wiederkehrende Situationen, klare Ankündigungen (was, wann, wie lange, mit wem). Manche nutzen lieber eine App oder einen Zettel am Kühlschrank. Mehr: Beiträge „Routinen, Struktur und Vorhersehbarkeit im Alltag“ und „Veränderungen und Übergänge gut vorbereiten“.

Quellen

1. DGKJP/DGPPN et al.: *Autismus-Spektrum-Störungen im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter, Teil 2: Therapie*. Interdisziplinäre S3-Leitlinie, AWMF-Reg.-Nr. 028-047, Langversion, Stand Text 02.05.2021. https://register.awmf.org/assets/guidelines/028-047I_S3_Autismus-Spektrum-Stoerungen-Kindes-Jugend-Erwachsenenalter-Therapie_2021-04_1.pdf
2. DGKJP: *Aktuelle Leitlinien* (Übersicht mit AWMF-Registernummer und Gültigkeitsdatum). <https://www.dgkjp.de/wissen/aktuelle-leitlinien/>