

Ein Beispiel: Mein Wochenplan

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 7.00 | | | | | | | |
| 8.00 | | | | | | | |
| 9.00 | Aufstehen | Aufstehen | Aufstehen | Aufstehen | Aufstehen | | |
| 10.00 | Schreiben | Universität | Schreiben | Universität | Schreiben | Aufstehen | Aufstehen |
| 11.00 | Schreiben | Universität | Schreiben | Universität | Schreiben | Schreiben | Puffer |
| 12.00 | Schreiben | Universität | Schreiben | Universität | Musik hören | Schreiben | Puffer |
| 13.00 | Puffer | Universität | Arzt | Universität | Essen | | |
| 14.00 | Essen | Essen | Essen | Essen | Universität | Essen | Essen |
| 15.00 | Pause | Pause | Sport | Pause | Universität | Pause | |
| 16.00 | Universität | Universität | Schreiben | Schreiben | Schreiben | Schreiben | Puffer |
| 17.00 | Universität | Universität | Schreiben | Schreiben | Schreiben | Schreiben | Puffer |
| 18.00 | Einkaufen | Essen | Essen | Essen | Sport | Einkaufen | |
| 19.00 | Essen | Puffer | Musik hören | Schreiben | Essen | Essen | Essen |
| 20.00 | Freunde | TV | TV | Freunde | | | |
| 21.00 | Freunde | TV | | Freunde | Musik hören | | |
| 22.00 | | | | | | Party | |
| 23.00 | | | | | | | |
| 24.00 - 7.00 | | | | | | | |

Mein Wochenplan

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |