

## M.2 Plus-Minus-Null-Regel

| Tätigkeitsbereich  | Zeitbedarf täglich | Tage | Wochen-Summe |
|--------------------|--------------------|------|--------------|
| Arbeit             | Werktage: .....    | x5   | .....        |
|                    | Wochenende: .....  | x2   | .....        |
| Sonstige Pflichten | Werktage: .....    | x5   | .....        |
|                    | Wochenende: .....  | x2   | .....        |
| Schlafen           | Werktage: .....    | x5   | .....        |
|                    | Wochenende: .....  | x2   | .....        |
| Körperpflege       | Täglich: .....     | x7   | .....        |
|                    | Werktage: .....    | x5   | .....        |
| Mahlzeiten         | Wochenende: .....  | x2   | .....        |
|                    | Werktage: .....    | x5   | .....        |
| Wegezeiten         | Wochenende: .....  | x2   | .....        |
|                    | Werktage: .....    | x5   | .....        |
| Haushalt           | Werktage: .....    | x5   | .....        |
|                    | Wochenende: .....  | x2   | .....        |
| Partner/Familie    | Werktage: .....    | x5   | .....        |
|                    | Wochenende: .....  | x2   | .....        |
| Eigene freie Zeit  | Werktage: .....    | x5   | .....        |
|                    | Wochenende: .....  | x2   | .....        |



**Summe:**

**Wochenstunden gesamt: 168**

**Ihre disponierbare Zeit:**