

Wochenrhythmus- Planer

Tages- und Wochenrhythmus nach Waldorf – zum Ausfüllen für einen ruhigen Familienalltag.

Was diese Datei für dich tut

- Vorlagen für Tages- und Wochenrhythmus – alles an einem Ort.
- Feste Tätigkeiten je Wochentag: so weiß jeder, was heute dran ist.
- Platz für Mahlzeiten und Haushaltsaufgaben im Wochenkreis.
- Einmal ausfüllen, aufhängen – und der Alltag bekommt einen ruhigen Takt.

Ein Rhythmus, der trägt – statt eines Kalenders, der hetzt.

Warum ein Wochenrhythmus?

In der Waldorf-Pädagogik gibt der Rhythmus den Kindern Halt: Wiederkehrende Tätigkeiten an festen Tagen schenken Sicherheit. Wenn Montag Maltag und Mittwoch Backtag ist, muss niemand jeden Tag neu entscheiden – der Rhythmus trägt.

So füllst du den Planer aus

In fünf Schritten zum eigenen Rhythmus.

- 1** Beginne mit dem Tagesrhythmus – er ist das Herzstück.
- 2** Überlege, welche festen Zeiten es bei euch schon gibt (Essen, Schlafen, Ruhen).
- 3** Verteile dann feste Tätigkeiten auf die Wochentage – nicht zu viele!
- 4** Trage Mahlzeiten und Haushaltsaufgaben in den Wochenkreis ein.
- 5** Hänge den Plan sichtbar auf und passe ihn nach zwei Wochen behutsam an.

Die vier Tageszeiten im Rhythmus

Morgen

Aufwachen, Waschen, Anziehen, Frühstück – ruhig beginnen.

Vormittag

Arbeit, Schule, Freiarbeit – die Zeit der Tätigkeit.

Nachmittag

Ruhe, freies Spiel, draußen sein – die Zeit für die Sinne.

Abend

Aufräumen, Abendessen, Geschichte, Schlafengehen – sanft ausklingen.

Tipp

Weniger ist mehr: Lieber drei feste Tätigkeiten, die sicher gelingen, als sieben, die Stress machen. Der Rhythmus darf wachsen.

Mein Tagesrhythmus

Trage die festen Zeiten und Tätigkeiten ein.

Morgen

Aufwachen

Uhr

Waschen & Anziehen

Uhr

Frühstück

Uhr

Vormittag

Arbeit / Schule

Uhr

Freiarbeit

Uhr

Bewegung im Freien

Uhr

Nachmittag

Mittagessen

Uhr

Ruhezeit

Uhr

Freies Spiel

Uhr

Abend

Abendessen

Uhr

Geschichte / Erzählen

Uhr

Zubettgehen

Uhr

Wochenplan · Montag bis Freitag

Was an welchem Tag zur festen Zeit dazugehört.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgen					
Vormittag					
Nachmittag					
Abend					

Feste Tätigkeit der Woche

Einmal festlegen – dann gilt es jeden Tag.

Notiere hier die festen Tätigkeiten (z. B. Montag: Malen · Dienstag: Brot backen · Mittwoch: Handarbeit).

Wochenplan · Samstag & Sonntag

Das Wochenende darf ruhiger sein – mit Raum für Familie.

Zeit	Samstag	Sonntag
Morgen		
Vormittag		
Nachmittag		
Abend		

Besondere Vorhaben am Wochenende

Feste Tätigkeiten im Wochenkreis

Jedem Tag eine feste Tätigkeit – so entsteht Rhythmus.

Wochentag	Feste Tätigkeit	Wer macht mit?
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Ideen für feste Tätigkeiten

- Malen und Zeichnen
- Handarbeit und Nähen
- Musik und Singen
- Wandern und draußen sein
- Aufräumen und Pflegen
- Brot und Kuchen backen
- Garten und Natur pflegen
- Geschichten erzählen
- Vorlesen und Erzählen

Mahlzeiten im Wochenrhythmus

Was gibt es an welchem Tag? So kaufen und kochen wir ruhiger.

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Haushaltsaufgaben im Wochenrhythmus

Jeden Tag eine kleine Aufgabe – dann bleibt es leicht.

Tag	Aufgabe im Haushalt	Erledigt
Montag		☐
Dienstag		☐
Mittwoch		☐
Donnerstag		☐
Freitag		☐
Samstag		☐
Sonntag		☐

Wochenrückblick

Einmal in der Woche kurz hinschauen.

Was lief diese Woche leicht und schön?

Was war heute zu voll oder zu viel?

Was möchte ich nächste Woche behutsam ändern?

Worüber hat sich mein Kind diese Woche besonders gefreut?

Welcher Moment war für die Familie ganz besonders?

Behutsam bleiben

Ein guter Rhythmus entsteht langsam. Wenn etwas nicht gelingt, ist nicht das Kind schuld, sondern der Plan war zu eng. Gib dir und der Familie Zeit.