

# FRANZI'S KLINIK- PACKLISTE

1

## GLÜCKSBRINGER / MENTALE STÜTZEN

Lieblingskissen  
(gleichzeitig auch funktionaler Natur)

---

Holz-Glücksbringer  
(treuer Begleiter in der Gesprächstherapie)

---

Genießen & Gönnen  
(Lieblingsschokolade, Snacks wie Nüsse, Lieblingstee)

---

## ME-TIME / VERARBEITUNG

Tagebuch / Journal  
Federmappe (inkl. Farbstifte)

---

Kopfhörer

---

Buch / Zeitschrift

---

Kein Laptop

---

## FÜR DIE THERAPIESTUNDEN

Taschentücher

---

**Sporttherapie:** rutschfeste Strümpfe,  
Yogahose, Sport-BH, eine dünne Decke

---

**Wiegen und ärztliche Konsultation:**

Bademantel

---

Glücksbringer (der als Halt dient)

---

# FRANZI'S KLINIK- PACKLISTE

2

## OUTDOOR / SPORT

Antimückenspray

---

Sonnencreme

---

Cappy

---

Sonnenbrille

---

UV-Shirt

---

Regenschirm

---

Sportschuhe

---

Wanderschuhe (falls nass oder matschig,  
z.B. bei Wald-Sparziergängen)

---

Mikrofaser-Handtuch (kompakt, leicht,  
z.B. für Wassertreten)

---

Als Option: evtl. eigene Nordic-Walking-  
Stöcke, Theraband, Shaktimatte, ...

---

## SONSTIGES

Ladegerät Smartphone

---

Rucksack

---

Stofftasche

---

Bauchtasche (super praktisch bei  
Outdoor-Sporteinheiten)

---

Als Option: evtl. eigene Bettwäsche

# FRANZI'S KLINIK- PACKLISTE

3

## KLEIDUNG

**Kleidungsstücke für 8-10 Tage (für mich ausreichend, da Waschmaschine vor Ort, evtl. mehr oder weniger je nach Nähe zu Wohnort und Möglichkeit Nachschub zu holen)**

---

Unterwäsche

---

Socken

---

1 Paar dicke Socken (... kalte Füße ahoi)

---

Bikini

---

8 Outfits für Therapiestunden & Ausgang

---

4 bequeme Outfits für Freizeit und gemeinsame Abende auf Station

---

Jacken ( 1 x Lederjacke, 1 x Regenjacke, 1 x Fleecejacke )

---

Schuhe ( 1 x Flip-Flops, 1 x Sportschuhe, 1 x feste Schuhe, 1 x feine Schuhe )

---

Halstuch / Schal

Stirnband (insbesondere für erfrischende Morgenrunde)

## REINIGUNG

---

Wäschesäckchen (für BHS's, Socken)

---

Farbtücher (fremde Waschmaschinen können unberechenbar sein ...)

---

Eigenes Waschmittel

---

# FRANZI'S KLINIK- PACKLISTE

4

## "HELFERLEIN"

### Taschenmesser

bin nicht sicher, ob das so richtig legal / im Sinne der Hausregeln war, daher habe ich es beim ersten Heimgang mit zurück genommen

---

Flüssigwaschmittel  
(für dringenden Waschbedarf)

---

Britta-To-Go-Flasche  
(unabhängig von Leitungswasser & Co)

---

Schlafmaske und Ohropacs

---

Tigerbalsam

(bei Verspannungen & verstopfter Nase)

---

Lavendelöl/ -tropfen

---

Kabelbinder, Schnur, Klebestreifen

---

Desinfektion für Oberflächen  
(Flasche oder Tücher)

---

Pflaster (auch wasserfest)

---

evtl. ein paar Wäscheklammern &  
Kleiderbügel (falls viel Platz im Gepäck  
frei ist)

---

# FRANZI'S KLINIK- PACKLISTE

5

## HYGIENE / BAD

---

Eigene Handtücher (1 x groß, 1 x klein)

---

Waschlappen

---

Reinigungs- / Feuchttücher

---

Duschgel, Shampoo

---

Creme (sensitiv)

---

Kulturbeutel (alles für Zähne, Nägel,  
Haare, Duft, Kosmetik, Schmuck)

---

## HINWEIS:

Dies ist meine persönliche Packliste. Sie ist individuell an meine Bedürfnisse angepasst. Je nach Krankheitsbild sind bestimmte Gegenstände nicht praktikabel / nicht gewünscht, wie zum Beispiel Snacks und andere Lebensmittel im Zusammenhang mit einer zu behandelnden Essstörung.

Meine Packliste für einen Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik dient somit ausschließlich der Inspiration und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.