

Checkliste für einen strukturierten Tagesplan:

- mach Dir für jeden Tag einen Plan und überlege, was Du tun willst
 - ▶ das hilft gegen Orientierungslosigkeit und Langeweile
- stehe jeden Tag um die selbe Zeit auf, nicht später als 9:00 Uhr
 - ▶ das hilft Dir, deinen Tag-Nacht-Rhythmus zu behalten und abends nicht noch hellwach zu sein
- zieh Dich jeden Tag vernünftig an (Jogger zählt nicht)
 - ▶ täglich im Jogger zu gammeln macht träge und man fühlt sich nicht gut
- gib Dir Mühe dich zu pflegen (duschen, schminken, Haare machen)
 - ▶ das sind kleine Erfolgserlebnisse, ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Du gefällst dir besser
- plane 2 Lernzeiten pro Tag ein, bestenfalls vormittags 2x2 Stunden
 - ▶ wenn Du Dir schon vorab vornimmst, was Du wann machen willst, ist es viel leichter anzufangen
- esse regelmäßig mindestens 3 mal am Tag
 - ▶ hungrig (vor allem ohne Frühstück) wirst Du Dich schlechter konzentrieren können
- versuch die ausgewogen gesund zu ernähren
 - ▶ sehr fettige Sachen und viel Fastfood fördern Heißhunger und Fressattacken und da Du Dich gerade eh schon weniger bewegen kannst, vermeide das
- trinke genug, auch Wasser
 - ▶ 2-3l Wasser täglich sorgen dafür, dass Dein Körper alles ausschwemmen kann, was er nicht benötigt. Du fühlst Dich frisch und kannst Dich besser konzentrieren.
- geh 2 mal am Tag eine halbe Stunde raus und bewege dich, spazieren, joggen, Rad fahren, etc.
 - ▶ so siehst Du etwas anderes, bekommst frische Luft und vor allem Sonnenlicht. Das produziert im Körper Vitamin D und sorgt für bessere Stimmung.
- telefoniere, facetime, skype mind. 1x/Tag mit Familie oder Freunden
 - ▶ soziale Kontakte sind wichtig, auch wenn sie aktuell nicht live sein können. Sie lenken Dich ab und halten Dich verbunden an die Menschen, die Dir wichtig sind.
- versuch nicht länger als 2 Stunden am Tag Medien zu benutzen
 - ▶ Medienkonsum ist ganz schön anstrengend für Dein Gehirn, ohne dass Du es merkst. 2 Stunden TicToc sind schneller um als Du denkst und wenig produktiv. Du wirst Dich besser fühlen, wenn Du eigene Erfolgserlebnisse hast.
- plane Kreativzeiten ein, in denen du tun kannst, worauf du Lust hast
 - ▶ lesen, basteln, malen, alles erlaubt. Hier sorgen wir auch für Erfolgserlebnisse und Selbstwirksamkeit. Das Gebastelte muss dafür nicht schön aussehen. Allein etwas „Neues probieren“ belohnt dein Kopf mit Serotonin (einem Stoff im Gehirn) und besserer Stimmung.
- Verbringe Zeit mit deiner Familie/Bezugspersonen
 - ▶ das lenkt dich ab, vielleicht spielt ihr was oder kocht, backt zusammen. Auch Vorlesen kann sehr schön sein.
- räum dein Umfeld regelmäßig auf
 - ▶ Ordnung um dich rum ordnet auch Dich. Im Chaos wirst Du nicht produktiv werden können. Also heb die Klamotten auf, räum die Wäsche weg und räum den Schreibtisch frei und Du wirst sehen, wie viel mehr Lust Du auf Herausforderungen hast!
- plane Sport oder ein Homeworkout ein
 - ▶ uns allen fehlt die tägliche Bewegung. YouTube hat super Ideen für Workouts, spring ein bisschen herum oder tanze zu lauter Musik. Hauptsache Bewegung. Auch Dehnen kann gut tun! Vielleicht nimmst Du Dir auch vor Spagat zu lernen o.ä.
- gehe jeden Abend nicht später als 23:00 Uhr ins Bett
 - ▶ regelmäßig und zu „normalen“ Zeiten schlafen ist hilfreich, um gut gelaunt in den nächsten Tag starten zu können.
- Dir immer wieder selber zu sagen, wie mies die Situation gerade ist, wird die Stimmung nicht besser machen.
 - ▶ Du kannst es gerade nicht ändern, also mach das Beste draus!

corona frei 2020

Beispiel Tagesplan:

Uhrzeit	Aktivität	Inhalt
8:30	aufstehen	Kaffe im Bett
9:00	waschen, Zähne putzen, anziehen und schminken	Lidschatten benutzen
9:30	Frühstück	Porridge mit Äpfeln und Zimt
10:00	Lernzeit	Mathe 3 Aufgaben Deutsch Aufsatz Englisch Vokabeln
11:30	Pause	Joghurt, Schokoriegel
12:00	Lernzeit	Bio Plakat Kunst
13:00	Mittagessen kochen	Nudeln, was sonst
13:30	essen	Küche danach aufräumen
14:00	raus	spazieren, Runde um den See
14:30	entspannen	ohne Medien, Buch lesen
15:00	Telefonat, facetime, Skype	Frauke anrufen, Christin facetime
16:00	aufräumen	Wäsche falten, Kleiderschrank
16:30	raus	spazieren, Stadt, Schuhe im Schaufenster angucken
17:00	workout - tanzen	Michael Jackson „Beat it“ lernen
18:00	duschen	Nägel lackieren
18:30	Abendessen zubereiten und essen	frisches Brot mit Käse
19:00	Netflix	The Blacklist
21:00	ins Bett	Tee kochen, Buch im Bett lesen
22:30	schlafen	