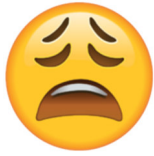


Wie geht es Ihnen mit Ihrer Tagesstruktur?



Wie geht es Ihnen bisher mit ihrer Tagesstruktur ohne/mit wenig Struktur von außen? Wenn Sie ihre Zufriedenheit auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten, wo sehen Sie sich? Bitte kreuzen Sie auf der Skala an.



0 – nicht zufrieden

10 – alles bestens

Wenn Sie aufgrund dieser Bewertung das Gefühl haben, dass es bezüglich Ihrer Tagesstruktur noch Luft nach oben gibt, schauen wir uns gemeinsam an, wo es hapern könnte.

Welche **Tageszeit** finden Sie schwierig, d.h. gibt es Durchhänger oder Zeiten mit sehr hoher Spannung?

Viele Menschen haben während des Tages Hochs und Tiefs bezüglich ihrer Energie. Wann ist Ihr Hoch, wann ist Ihr Tief? Legen Sie Tätigkeiten, die viel Überwindung brauchen, in die energetischen Hochs und angenehme Tätigkeiten in die Tiefs. Beobachten Sie, wie es Ihnen dabei geht.

Welche **Punkte der Tagesstruktur** finden Sie **schwierig** bzw. schaffen Sie oft nicht? Gibt es Projekte, die Sie angehen wollten, aber bisher nicht geschafft haben?

Gestalten Sie die Tätigkeiten angenehmer, indem Sie dabei zum Beispiel Musik oder ein Hörbuch hören. Seien Sie nicht zu streng mit sich – Hauptsache erledigt, es muss nicht perfekt sein. Vielleicht ist das Projekt zu groß? Unterteilen Sie es in kleinere Schritte. Vielleicht können Sie sich vorstellen, täglich 5 Minuten an ihrem Projekt zu arbeiten. Was wäre der erste Schritt?

Was läuft gut? Ich bin sicher, Sie schaffen mehr, als Ihnen bewusst ist. Was ist Ihnen heute gelungen? Sind Sie aufgestanden und haben Sie sich für den Tag bereit gemacht? Haben Sie etwas gekocht? Versuchen Sie zwei Punkte zu finden.

Heute ist es mir gelungen,

Heute ist es mir gelungen,