**Tagesstruktur**

Im Moment fallen gerade die meisten äußeren Strukturen weg. Das kann sich sehr verunsichernd anfühlen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie sich selbst weiterhin Strukturen schaffen.

**Machen Sie sich heute einen Tagesplan!**

Nehmen Sie drei Blätter Papier

1. **Schritt (1. Blatt): Schreiben Sie alles auf, was Sie jeden Tag machen wollen**

z.B.: aufstehen, ins Bad gehen, kochen, eine Sache im Haushalt erledigen, Morgenaktivierung, spazieren gehen, Instrument spielen, lesen, im Garten sein, werkRaum Arbeitsblätter ausfüllen, Medikamente nehmen…

Diese Liste wird je nach Lebenssituation anders aussehen.

1. **Schritt (2. Blatt): Gehen Sie in sich.**

Was wollten Sie schon lange tun bzw. erledigen?

z.B. Fotobuch gestalten, Fenster putzen, Kasten aussortieren, Englisch verbessern, Lebenslauf schreiben, Pflanzen umtopfen, Yoga machen…

Versuchen Sie, mindestens drei Dinge zu finden. Dies ist Ihre Liste X.

1. **Schritt (3 Blatt): Legen Sie Zeiten fest**

Jetzt legen Sie für alles, was Sie in Schritt 2 gesammelt haben, Zeiten fest UND reservieren Sie Zeiten für Ihre Liste X, z.B.

|  |  |
| --- | --- |
| 8 Uhr | aufstehen |
| 8 – 9 Uhr | Ins Bad gehen, Morgenaktivierung, Frühstück |
| 9 – 10 Uhr | An Liste X arbeiten, z.B. 1 Fenster putzen  |
| 11-12 Uhr | Pause, lesen, Handy |
| 12 Uhr | Kochen |