



*Wie du dir eine Tagesstruktur erschaffst,
wenn der Job dir keine Tagesstruktur gibt*

**So einfach wie möglich – in klitzekleinen Mikroschritten,
mit denen du dich sofort besser fühlen wirst**

**Mit vielen Beispielen
und einer Liste**

Deinen bisherigen Tagesablauf hat dir jemand vorgegeben. Oder du hast ihn auch über einen längeren Zeitraum so entwickelt.

Wenn dir jetzt die äußere Struktur wegbriecht, dann schreib dir einen eigenen Tagesplan.

Der Vorteil hierbei ist: Du kannst auf ***deine*** bevorzugten Zeiten Rücksicht nehmen.

Wenn du beispielsweise gern lange schläfst, legst jetzt ***du*** eben fest, dass du erst um 9 (oder später) aufstehst.

Schreibe dir deine Zeiten auf und übe sie ein.

Sie werden bald zur Gewohnheit werden.

Aber im Moment hilft es dir, wenn du die Tabelle vor dir hast.

Du kannst diese Zeiten beispielsweise in deinen Kalender eintragen.

Setze diese Zeiten idealerweise auch am Wochenende um.

Eine Gewohnheit braucht zwischen 20 und 30 Tagen, um sich zu festigen.

So lange übst du mit deiner Tabelle.

Also los:

Setze deine Tagesschwerpunkte in die folgende Tabelle ein

(lass dazwischen immer ein paar Zeilen frei, aber du siehst – schon hast du etwas Struktur in deinem Tag):

(Etwas weiter unten findest du eine Beispiel-Tabelle.)

- Aufstehen (Bad, Zähneputzen,
- Mittagessen kochen (Brot schmieren) & essen
- ein kurzer Spaziergang
- Social Media-Zeit
- Abendessen
- ein Film/Hörbuch/ein paar Serienfolgen
- Bettzeit
- é

(Viel mehr Ideen stehen in der Beispiel-Tabelle.)

Du darfst es dir so leicht und so schön wie möglich machen <3

Tipps für winzig kleine Handlungen, die dir sofort ein gutes Gefühl geben werden:

Mache dein Bett.

Du musst einfach nur die Bettdecke einmal glatt über das ganze Bett werfen. Mehr ist es nicht.

Glaub mir, es wird dir sofort besser gehen. Probier's einfach mal. Ein gemachtes Bett wirkt ruhiger, und du kriegst sofort das Gefühl, etwas erledigt zu haben.

Du darfst dich später am Tag trotzdem wieder drauf legen oder rein kuscheln. Das mache ich auch.

Geh einmal pro Tag ganz kurz an die frische Luft.

Der Sauerstoff und das Tageslicht tun dir gut. Aber setz deine Maske auf. Hast du einen Park in der Nähe?

Kannst du einfach einmal um deinen Block laufen?

Wenn du einen Vorwand brauchst, dann geh ein bisschen Essen einkaufen.

Wenn du dich noch nicht überwinden kannst: Das Schwierigste ist das Anfangen.

Los, bring's einfach hinter dich. (Wenn du erstmal losgegangen bist, wird es dir wahrscheinlich sogar gefallen.)

Beginne den Tag nicht gleich mit Social Media – das zieht dich in einen negativen Strudel

Es fällt am leichtesten, auf Social Media und Smartphone zu verzichten, wenn du erstmal die Offline-Dinge tust, bevor du mit dem Online anfängst. Ich weiß das aus eigener Erfahrung.

Gehe erst am Nachmittag online. Dann hast du schon ein paar gesunde Dinge wie Nahrungsaufnahme und Frischluftspaziergang gemacht.

Gleiches gilt mit Fernsehen und Radio.

Bitte lass dich nicht den ganzen Tag und schon am Morgen mit Negativnachrichten und passivem Medienkonsum zumüllen.

Du wirst am Abend Zeit für einen schönen Film oder ein paar Folgen einer Serie haben. Oder für ein Buch.

Plane sogar deine Dusch-/Badezeit ein.

Du kannst einfach nur kurz duschen. Oder du kannst es zelebrieren, mit einer Maske. Mit einer Haarmaske. „Beauty machen“.

Du kannst auch ein Telefonat mit einer Freundin oder deiner Familie pro Tag einplanen. (Siehe Beispiel-Tabelle.)

Bonustipp:

Was dich sofort produktiv fühlen lässt ist, eine Waschmaschine mit Wäsche oder einen Geschirrspülerdurchlauf zu starten. Du musst selbst gar nichts tun, nur den Knopf drücken, und die Maschine macht die Arbeit.

Beispiel:

Uhrzeit	Vorhaben
9 ~ 10	Bad, Zähneputzen, Kaffee kochen
10	Bett machen
12 ~ 13	Etwas zum Mittagessen suchen und essen
13 ~ 14	Kurzer Spaziergang
15	Einen Tee machen
15 - 17	Social Media lesen
17 ~ 17:30	Duschen/baden
17:30 ~ 18:30	Abendessen vorbereiten und essen
18:30 - 19	Eine Freundin oder ein Familienmitglied anrufen
19/20	Nachrichten schauen
20 - 22	Ein Film / ein paar Serienfolgen / Hörbuch / Buch lesen
22	Schlafenszeit

Du machst das gut.

Wenn du heute nicht alles genau nach Plan gemacht hast, ist das nicht schlimm.

Morgen ist ein neuer Tag.

Und bald kannst du auch wieder zu deinem gewohnten Arbeitsrhythmus

zurück kehren. Das hier wird nicht ewig dauern. Nur noch ein paar Wochen.

Du bist gut.

Alles Liebe,

Deine Sandra