LEBENSHILFEWERK
Mölln-Hagenow
Kreis Herzogtum Lauenburg
Hagenow · Schneiderschere

Mein Tagesablauf

Schreibe bitte deinen Tagesablauf auf, wie er aussieht, wenn du in in den Geesthachter Werkstätten im Arbeitsbereich oder auf dem Außenarbeitsplatz arbeitest.
Beginne mit der Uhrzeit, wann du aufstehst:
Zum Beispiel: **Zeit**: 6Uhr **Aufgabe**: der Wecker klingelt und ich stehe auf

Beende den Tagesplan mit der Uhrzeit, wann du zu Bett gehst.

Zeit	Aufgabe

LEBENSHILFEWERK
Mölln-Hagenow
Kreis Herzogtum Lauenburg
Hagenow · Schneiderschere

Mein Tagesablauf in der Zeit von Corona

Schreibe jetzt im Anschluss deinen Tagesablauf auf, wie er **JETZT** aussieht.
Beginne wieder mit der Uhrzeit, wann du aufstehst:

Zum Beispiel: **Zeit**: 11Uhr **Aufgabe**: ich stehe auf und habe ausgeschlafen

Beende den Tagesplan mit der Uhrzeit, wann du zu Bett gehst.

Zeit	Aufgabe

Beantworte folgende Fragen:

1. Ist dir in der langen Zeit, in der du zu Hause bist, langweilig?

2. Vermisst du deinen Arbeitsplatz bzw. deine Arbeit?

3. Vermisst du deine Kolleg/Innen und/oder Freunde?

4. Was kannst du tun, um mit deinen Freunden, auch ohne ein Treffen, Kontakt zu halten?

5. Wünscht du dir Unterstützung bei deiner Tagesstruktur?

Wichtige Informationen zu den Regeln und zu richtigem Verhalten in der Corona Zeit findest du im Anhang.

Für uns alle ist diese Zeit sehr ungewohnt. Hier ein paar Tipps, wie deine Stimmung und Sorgen etwas kleiner werden können:

- ➔ Macht in der Mittagssonne einen Spaziergang.

- ➔ Frische Luft und Bewegung tun gut, machen den Kopf frei und fördern die Gesundheit. Natürlich müssen wir uns alle dabei an die aktuellen Regeln halten!

- ➔ Versuche dir einen **neuen Tagesplan** zu machen. Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen. Die Essenszeiten sollten auch gleichbleiben. Es gibt Zeiten für Aufgaben, Heimarbeit und Pflichten.

- ➔ Wenn du dich vielleicht alleine fühlst und es langweilig ist: Familie, Freunden und Bekannten geht es so ähnlich wie dir. Alle freuen sich über Telefonate, über Gespräche und den Austausch. Überlegt gemeinsam, ob Ihr Euch gegenseitig kleine Aufgaben stellen könnt.

  Zum Beispiel: Du verschickst ein Rezept zum Kochen und tauscht euch darüber aus. Oder ihr spielt online ein Videospiel gemeinsam.
  Probiert die Ideen aus, telefoniert und erzählt Euch wie es geklappt hat.

- ➔ Versuche doch auch zuhause Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation und Atemübungen zu machen. Das tut dem Körper gut.

  In der letzten Mappe war eine Anleitung zu Entspannungsübungen. Hast du sie schon ausprobiert? Es gibt auch Anleitungen bei YouTube dazu. Manche Krankenkassen bieten auf ihren Webseiten auch Entspannungsübungen an.

LEBENSHILFEWERK
Mölln-Hagenow
Kreis Herzogtum Lauenburg
Hagenow · Schneiderschere

Mein neuer Tagesablauf:

Schreibe auf, wie du deinen Tag morgen planst:
Diesen Zettel darfst du zuhause behalten.

Zeit	Aufgabe