

# Achtsamer Tagesablauf



## Für alle, die etwas mehr Balance in ihren Alltag bringen möchten

In der momentanen Zeit steht unser Leben Kopf. Unsere Tagesstrukturen sind nicht mehr dieselben wie in Zeiten vor Corona. Wir haben plötzlich neue Herausforderungen zu bewältigen: Umgang mit der Isolation – Arbeit aus dem Homeoffice – Kinderbetreuung – Versorgung älterer Familienangehöriger, etc.

Die folgende Übung unterstützt Sie dabei, Ihre Tagesplanung so zu gestalten, dass Sie mit den Anforderungen balanciert umgehen können und ausreichend Raum für Pausen und zum bewussten Innehalten verbleibt.



## Was brauche ich?

Papier und Stifte



## Wie geht´s?

### 1. Schritt:

Listen Sie auf ein Blatt Papier alle Anforderungen des kommenden Tages auf, z.B. Aufstehen, Zeit im Bad, Frühstück, Kinder versorgen, Arbeit, Essen vorbereiten ...

### 2. Schritt:

Übertragen Sie alle Aufgaben in eine Zeittabelle, die mit der Zeit des Aufstehens beginnt und mit der Zeit des Schlafengehens endet.

### 3. Schritt:

Betrachten Sie Ihren aktuellen Tagesablauf, indem Sie diesen vor Ihrem inneren Auge Revue passieren lassen und stellen Sie sich dabei folgende Fragen:

- ⇒ Wie komme ich in den Tag?
- ⇒ Wie verhalte ich mich während meiner Arbeitszeit?
- ⇒ Mache ich genügend Pausen?
- ⇒ Wie sehen die Übergänge von einer Station zur nächsten aus?
- ⇒ Wie fühlt sich mein Tagesablauf an?
- ⇒ Fördert mein aktuelles Verhalten meine Gesundheit und Beziehungsfähigkeit?
- ⇒ Ist mein Tag so gestaltet, dass er meinen Bedürfnissen entspricht?
- ⇒ Was kann ich verändern, um bewusster und mit mehr Lebensfreude oder -qualität durch den Tag zu kommen?

### 4. Schritt:

Erstellen Sie einen neuen Tagesablauf mit veränderten Verhaltensweisen, der einen unterstützenden Rahmen in der aktuellen Situation bildet und sich positiv auf Ihre Gesundheit und Beziehungsfähigkeit auswirkt.

- ⇒ Überprüfen Sie diesen idealen Tagesablauf vor Ihrem inneren Auge, wie fühlt sich dieser für Sie an? Ist er stimmig oder muss noch etwas angepasst werden?
- ⇒ Bietet er genügend Pausen, Zeit für soziale Kontakte und Bewegungselemente?

## 5. Schritt:

- ⇒ Halten Sie kleine, realistische Schritte mit Verbindlichkeiten fest, die Sie verändern möchten.
- ⇒ Reflektieren Sie immer wieder, inwieweit die Veränderungen eingehalten werden.
- ⇒ Teilen Sie Ihren Tagesablauf ggf. mit Freunden oder Ihrem Partner, um eine Rückmeldung zu bekommen, ob diese noch Anpassungsvorschläge für Sie haben.



### Beispiel

Mein regulärer Tagesablauf

07:00	Aufstehen und Bad
08:00	Homeoffice
12:00	
12:00	Essen vorbereiten
12:30	Mittagessen
13:00	Homeoffice
17:00	
17:00	Haushalt
18:00	Abendessen vorbereiten
18:30	Abendessen
19:00	Fernsehen schauen und lesen
23:00	Schlafen gehen

Mein angepasster Tagesablauf

07:00	Aufstehen und Bad
08:00	Homeoffice
12:00	
12:00	Essen vorbereiten
12:30	Mittagessen
13:00	Spaziergang im Viertel
13:15	Homeoffice
17:15	
17:15	Entspannungsübung (Meditation, Gedankenreise, Nichtstun)
17:45	Haushalt
18:15	Abendessen vorbereiten
18:30	Abendessen
19:00	Spaziergang
20:00	Fernsehen schauen und lesen
21:00	Telefonat mit einer Freundin
22:00	Lieblingsmusik hören und Tag reflektieren
23:00	Schlafen gehen

### Was ich konkret verändern möchte:

- ⇒ Jeden Tag mind. eine halbe Stunde an die frische Luft
- ⇒ Jeden Tag mind. ein Telefonat mit einem Menschen, der mir wichtig ist