



KIDS & CO

Gemeinsam Stärken entwickeln



AKTIVITÄTENHEFT ZUR TAGESSTRUKTUR

HERAUSGEGEBEN VON

PROJEKT "IDEAL FÜR BERLIN"
KIDS & CO G.E.V.

ALT-HELLERSDORF 29-31, 12629 BERLIN

DER MENSCH IST EIN GEWOHNHEITSTIER...

Gerade in Zeiten, in denen der Alltag eher unstrukturiert und ohne feste Abläufe ist, fällt es besonders schwer, eine geregelte Tagesstruktur zu schaffen bzw. aufrecht zu erhalten.

Gewohnheiten, wie das Schlafen bis zum Mittag oder stundenlanges Gaming können kaum durchbrochen werden. Umso wichtiger ist es, sich durch kleine Aufgaben und To-Do's einem strukturierten Alltag anzunähern.

Dieses Aktivitätenheft soll genau dabei helfen und gleichzeitig ein Ansporn sein, trotz ungewöhnlicher Umstände jedem Tag etwas mehr Struktur zu verleihen.



Ideen, eine Tagesstruktur aufzubauen

(angelehnt an <https://www.psychotherapie-kantor.at/tagesstruktur>)



Manchmal erleben wir Zeiten, in denen unser normaler Ablauf durcheinander gerät. Zum Beispiel durch eine längere Arbeitslosigkeit, durch eine Erkrankung oder auch, wie im Jahr 2020 und 2021, durch eine Ausnahmesituation, die viele für uns normale Tätigkeiten unmöglich macht.

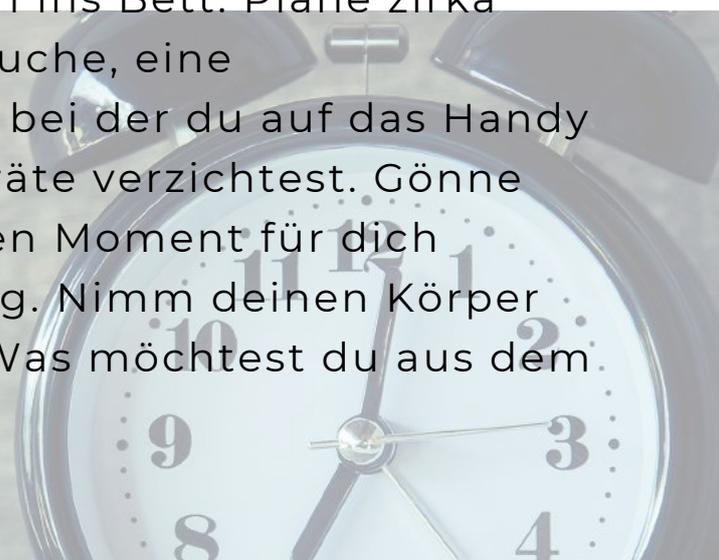
Wie gelingt es, in diesen Phasen eine (neue) Tagesstruktur aufzubauen?

Das ist eine sehr individuelle Angelegenheit und es gibt hier kein allgemeingültiges Rezept.

Ein erster Schritt können die folgenden Ideen sein:

1. Zeit- und Schlafhygiene

Vielleicht hast du gerade keine oder wenige verbindliche Termine in deinem Alltag. Für dein Wohlbefinden ist es trotzdem wichtig, einen geregelten Tagesplan und Schlaf-Wach-Rhythmus zu haben. Stelle dir unter der Woche einen Wecker und gehe zu gleichmäßigen Zeiten ins Bett. Plane zirka acht Stunden Schlaf ein. Versuche, eine Einschlafroutine zu behalten, bei der du auf das Handy und andere elektronische Geräte verzichtest. Gönn dir nach dem Aufwachen einen Moment für dich selbst, zum Ankommen im Tag. Nimm deinen Körper bewusst wahr. Überlege dir: Was möchtest du aus dem heutigen Tag machen?



2. Feste Mahlzeiten, regelmäßig trinken

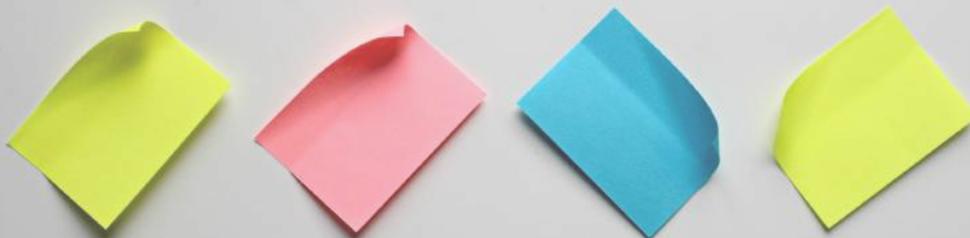


Baue in deinen Tagesablauf drei feste Zeiten zum Essen ein. Nimm dir Zeit für die Mahlzeiten. Achte auf ausgewogene Ernährung. Und setze dir ein Ziel, wie viel Wasser oder Tee du täglich trinken wirst - stell dir diese Menge am besten schon sichtbar hin, damit du die Flüssigkeit nicht vergisst.



3. Neue Fähigkeiten aneignen

Du kannst in deinen Tagesablauf Zeiten einbauen, um vorhandene Stärken, Kompetenzen und Fähigkeiten zu trainieren und neue dazu zu gewinnen. Das kann eine Sprache, ein Sport, ein Instrument, ein Computerprogramm und vieles mehr sein. Hauptsache, du interessierst dich dafür. Es kann nützlich sein, dir Ziele fürs Lernen zu setzen. Schreibe dir auf: Was möchtest du in einer Woche, zwei, einem Monat, sechs Monaten erreicht haben? Leg ein Lerntagebuch an, in dem du festhältst, was du wann gelernt hat.



NEVER STOP LEARNING!

4. Entspannungspausen einbauen

Nimm dir täglich Zeit für dich selbst und tue etwas, was dir gut tut.

Das kann ein Telefonat mit einer lieben Person sein, ein Buch lesen, ein Spaziergang, Yoga, ein Film/eine Serie und so weiter.

Am besten legst du dafür auch feste Zeiten fest.

Falls du zwischendurch merkst, dass deine Gedanken sich im Kreis drehen und du viel grübelst, kannst du mit einem Stift und Zettel oder deinem Handy deinen Gedanken Luft machen. Schreib oder male oder sprich einfach auf, was dir gerade durch den Kopf geht.

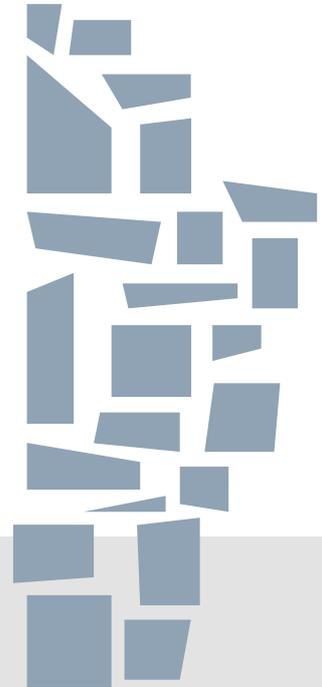
Danach schreibe oder sprich auf, was deine Stärken sind (nach dem Motto "Das kann ich gut") und Menschen, Dinge, Orte, Aktivitäten, die du gern magst und dir gut tun. Überlege: Was davon könnte mir im Moment gut tun? Und wie lässt sich das jetzt umsetzen?



RELAX

5. Körperpflege und bewusste Kleidungswahl

In diesem Punkt ist es wichtig, den eigenen Körper und das eigene Erscheinungsbild nicht aus den Augen zu verlieren. Tägliche Körperpflege morgens und abends gehört zur Tagesstruktur dazu. Kleide dich bewusst so, als ob du heute in die Öffentlichkeit gehen würdest und nutze die Gelegenheit, um deinen Kleiderschrank mal neu durchzukombinieren.



6. Bewegung

Bewegung ist für unsere körperliche und psychische Gesundheit äußerst wichtig. Plane für jeden Tag ca. 30 Minuten aktiv für Bewegung ein.

Das können kleine Übungen sein, Spaziergänge an der frischen Luft, eine Runde mit dem Fahrrad usw. Im Internet kannst du dir auch Inspirationen für kostenlose Bewegungsanleitungen holen und hier verschiedene Richtungen ausprobieren.



Im folgenden findest du ein Werkzeug, um deinen Tagesplan zu strukturieren und danach viele verschiedene Anregungen zu den einzelnen oben genannten Punkten, die du in die Tat umsetzen und in deinen Tagesablauf integrieren kannst.

Viel Erfolg dabei!

SCHRITT 3

Aus den Listen 1 und 2 erstellst du nun deinen Alltagsplan!
(inspiriert von Guttman, Stephanie (2020): Das süße Leben lernen ohne Angst mit Tagesstruktur und Routine)

Mein Alltag



Uhrzeit

Tätigkeit(en)

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

Nun lass dich inspirieren von den nächsten Seiten.

Du kannst dir jeden Tag eine der vorgeschlagenen Aufgaben vornehmen und sie in deinen Tagesplan einbauen. Auf vielen Seiten hast du die Möglichkeit festzuhalten, wie dein kleines Projekt gelaufen ist.





ACTION

SPORTLICHE IDEEN

1. Work Out mit 12 Übungen
2. Bewegung in den Alltag bringen
3. Ideen für Spaziergänge
4. Online-Sport-Angebote

SPORTMUFFEL? STARTE AKTIV IN DEN TAG!

Schon 10 Minuten körperliche Betätigung nach dem Aufstehen wecken neue Lebensgeister, kurbeln den Kreislauf an und tragen dazu bei, den Tag mit einer Struktur zu beginnen.



1. WORKOUT MIT 12 ÜBUNGEN

photo by: Unsplash



1 Hampelmann



2 Wandsitz



3 Liegestütz



4 Crunches



5 Step-up



6 Kniebeugen



7 Triceps-Dips



8 Unterarmstütz



9 Auf der Stelle laufen mit angezogenen Knien



10 Ausfallschritte



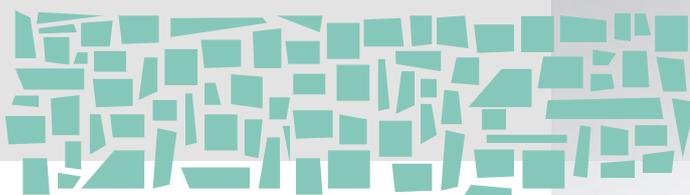
11 Liegestütze mit Rotation



12 Seitlicher Unterarmstütz

2. BEWEGUNG IN DEN ALLTAG BRINGEN

- nach dem Aufwachen bewusst recken, strecken und alle Muskeln anspannen
- beim Duschen auf der Stelle walken
- Nutze das Ausräumen der Spülmaschine für ein Workout, in dem Du Körperspannung aufbaust und jeden Gegenstand mit einer Kniebeuge herausholst. Genauso kannst Du auch die unteren Schränke einräumen. Für die oberen machst Du Dich hingegen bewusst lang
- während der Lieblingsserie Sportübungen absolvieren



I'M WALKING...



- 
- wenn Du telefonierst: achte darauf, dass Du stehst oder herumgehst statt zu sitzen
 - nimm die Treppe statt der Rolltreppe oder des Fahrstuhls
 - gehe zu Fuß einkaufen
 - falls Du in einem oberen Stockwerk wohnst, geh dem Paket- oder Lieferservice einfach entgegen oder auch direkt bis nach ganz unten, um die Lieferung anzunehmen
 - putz Deine Wohnung – gerne auch tanzend

3. IDEEN FÜR SPAZIERGÄNGE

Immer nur die gleiche Runde gehen ist mittlerweile so langweilig? Hier sind einige Ideen, um dem gewohnten Rundgang etwas Abwechslung zu verleihen...

- gehe den Weg mal in die andere Richtung
- bieg mal woanders ab
- schau nach oben und beobachte aktiv den Himmel
- nimm den Hund von jemandem mit, wenn du kannst
- nutze auch Wege für Besorgungen als Spaziergänge
- mach eine Fototour...
- ...oder ein Spaß-Fotoshooting
- geh zu verschiedenen Tageszeiten raus
- beobachte Tiere



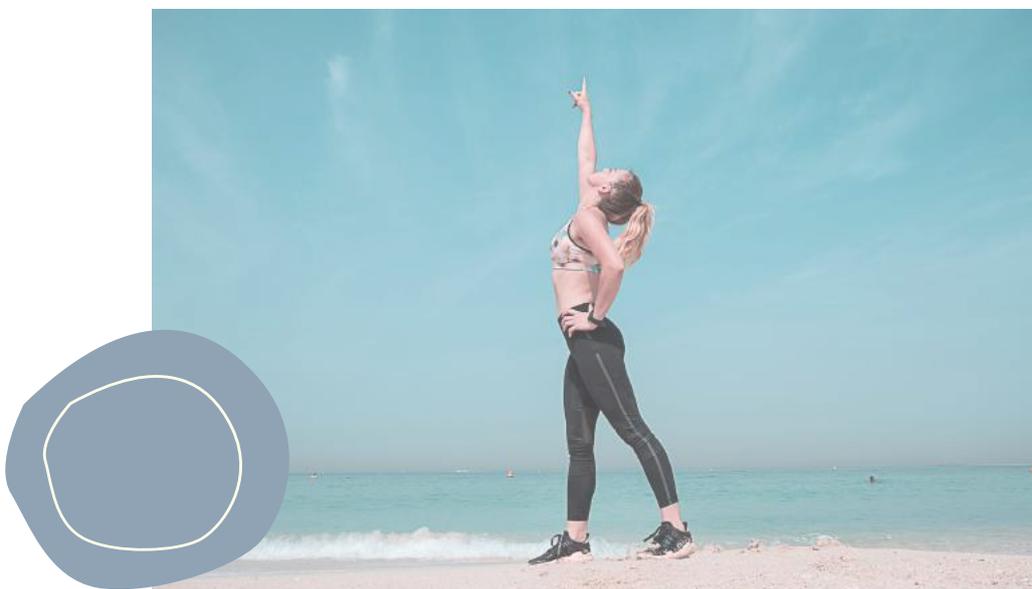
4. ONLINE SPORTANGEBOTE

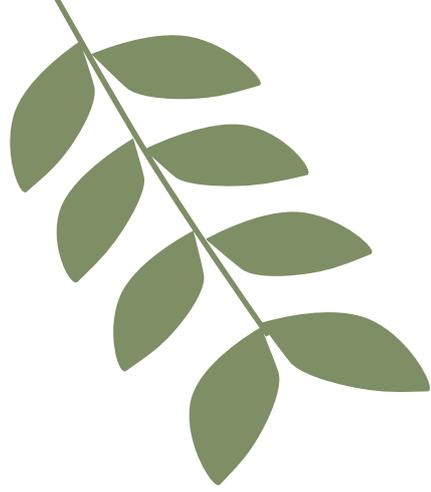
Zieh dir Sportsachen an. Schnapp dir dein Smartphone / Laptop / Tablet. Und schaff dir Platz im Raum.

Nun startest du YouTube und suchst dir einen Online-Sportkurs. Egal ob Zumba, Pilates, Bodyfit oder Rückenkurs. Du wirst bestimmt etwas passendes finden. Aktuell gibt es eine Vielzahl kostenloser Angebote.

Klick dich durch die verschiedenen Angebote und finde dein Tempo, deine*n Trainer*in und deine Übungen. Das braucht Zeit, aber es lohnt sich.

Wichtig ist, dass du in deinem Tempo und Schwierigkeitsgrad trainierst. Du musst nicht gleich aufs Ganze gehen und den Kurs komplett durchziehen. Schau genau zu und versuche es nachzumachen. Und jedes Mal wirst du ein Stückchen besser und die Übungen fallen dir leichter.





EINE
FRAGE
AM
MORGEN

AUF DER FOLGENDEN SEITE FINDEST DU FÜR ELF
TAGE JEWEILS EINE FRAGE, MIT DER DU IN DEN TAG
STARTEN KANNST. DARAUS KANNST DU DIR -
MINDESTENS FÜR ELF TAGE EIN KLEINES
MORGENRITUAL MACHEN: SETZE DICH IRGENDWO
GEMÜTLICH HIN UND DENKE ÜBER DIE ANTWORT
NACH!



Schnappe dir
zur Beantwortung der Fragen
am besten
Zettel und Stift!



Tag 1: Worauf freust du dich heute?

Tag 2: Was magst du an deinem derzeitigen Lebensalter?

Tag 3: Wann bist du heute Morgen aufgestanden und wie gefällt dir diese Aufstehzeit?

Tag 4: Was läuft gerade richtig gut?

Tag 5: Was ist dir heute besonders wichtig?

Tag 6: Hast du heute Nacht geträumt? Wenn ja, wovon handelte der Traum? Wenn nein, schreibe den letzten Traum auf, an den du dich erinnern kannst!

Tag 7: Wofür bist du im Augenblick dankbar?

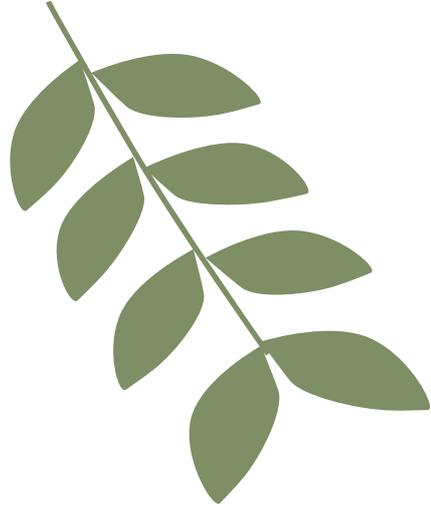
Tag 8: Waffeln zum Frühstück?

Tag 9: Bei welcher Person möchtest du dich heute mal wieder melden und warum?

Tag 10: Nimm dir drei schöne kleine Dinge vor, die du heute machen möchtest!

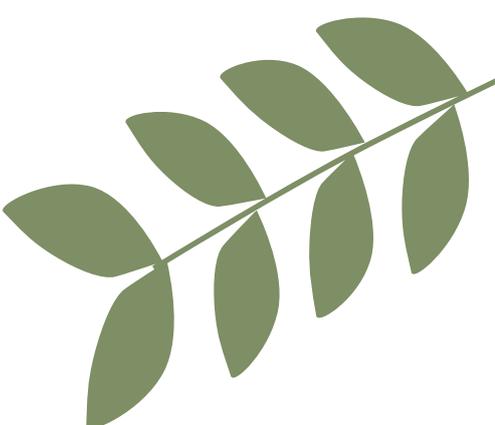
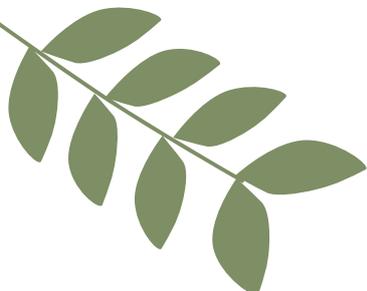
Tag 11: Wie kannst du dir heute etwas Gutes tun?



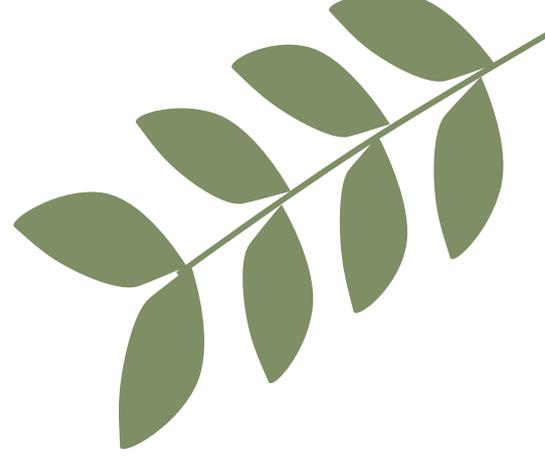


EINE
FRAGE
AM
ABEND

... WENN ES MORGENFRAGEN GIBT, DANN GIBT ES
NATÜRLICH AUCH - GENAU, DIE ABENDFRAGEN!
NOCHMAL ELF FRAGEN FÜR ELF TAGE MIT EINEM
KLEINEN ABENDRITUAL!



Auch hier gilt: Schreibe dir
deine Antworten am
besten kurz auf!



Tag 1: Über was hast du dich heute gefreut?

Tag 2: Wer ist dein*e Held*in des Tages und warum?

Tag 3: Welche deiner Mahlzeiten/Snacks hat dir heute am
besten geschmeckt und warum?

Tag 4: Was ist dir heute so richtig gut gelungen?

Tag 5: Wofür bist du heute dankbar?

Tag 6: Beschreibe deinen Tag in drei
Worten!

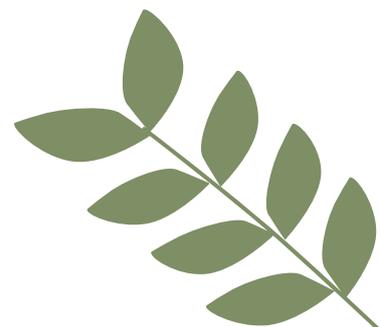
Tag 7: Was hast du heute
(dazu-)gelernt?

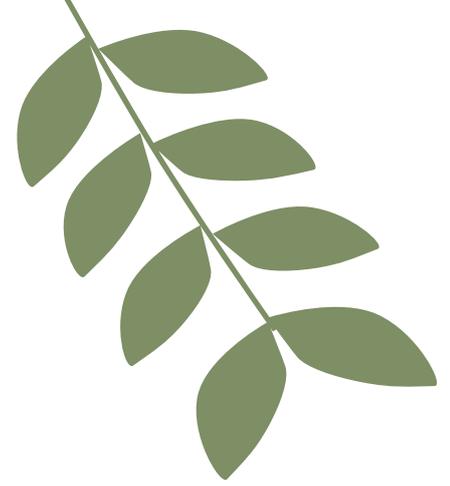
Tag 8: Wenn dieser Tag eine Farbe hätte,
welche wäre das und warum?

Tag 9: Was war schön an diesem Tag, was willst du
mitnehmen? Was willst du hierlassen?

Tag 10: Welche Person war heute wichtig für dich und
warum?

Tag 11: Was war heute witzig?





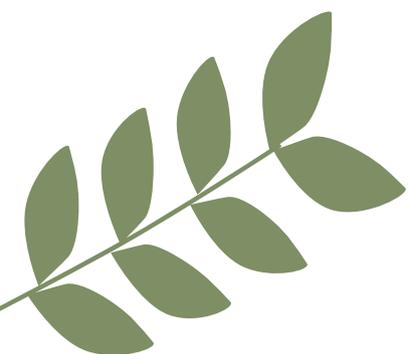
Und nun?

Die elf Tage der Morgenfragen
und die elf Tage der Abendfragen
sind nun vorbei.

Wenn dir die Übung gefallen hat, kannst du ja
allerdings auch wieder bei Tag 1 starten -
schließlich wirst du viele der Fragen an
anderen Tagen sicher auch anders
beantworten!

Vielleicht fallen dir auch selber Fragen ein, die
du zu der Liste hinzufügen willst!

Also: neue Runde?



Träumen,
planen,
reflektieren

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN HAST DU
PLATZ, DIR EINMAL GEDANKEN ÜBER
DICH UND DEINE ZIELE ZU MACHEN

In diesem Moment...

...liegen die nächsten Wochen vor mir
wie ein unbeschriebenes Blatt.
Das ändere ich **JETZT!**

Das nehme ich mir vor:

Meine Wünsche für die
kommenden Wochen
(beruflich und privat):



Davon bitte etwas
mehr:

Mein Motto:

Und davon etwas
weniger:

MEINE STÄRKEN

Ich kann gut:

Ich kann sehr gut:

Und ich kann richtig gut:

Meine Pluspunkte:



Was ist gerade ... ?



SCHÖN VS. NICHT SO SCHÖN



Ideen für den Alltag

Wenn du deine eigenen Vorhaben schon umgesetzt hast, findest du hier weitere Anleitungen für kreative Aufgaben - nimm dir heraus, was dir gefällt und plane sie in deinen Tagesablauf ein! Du kannst am Ende auch immer festhalten, wie die dir Aufgaben gefallen haben.

Fotocollage

Buchrezension

Brief

Kürbissuppe

Gedicht

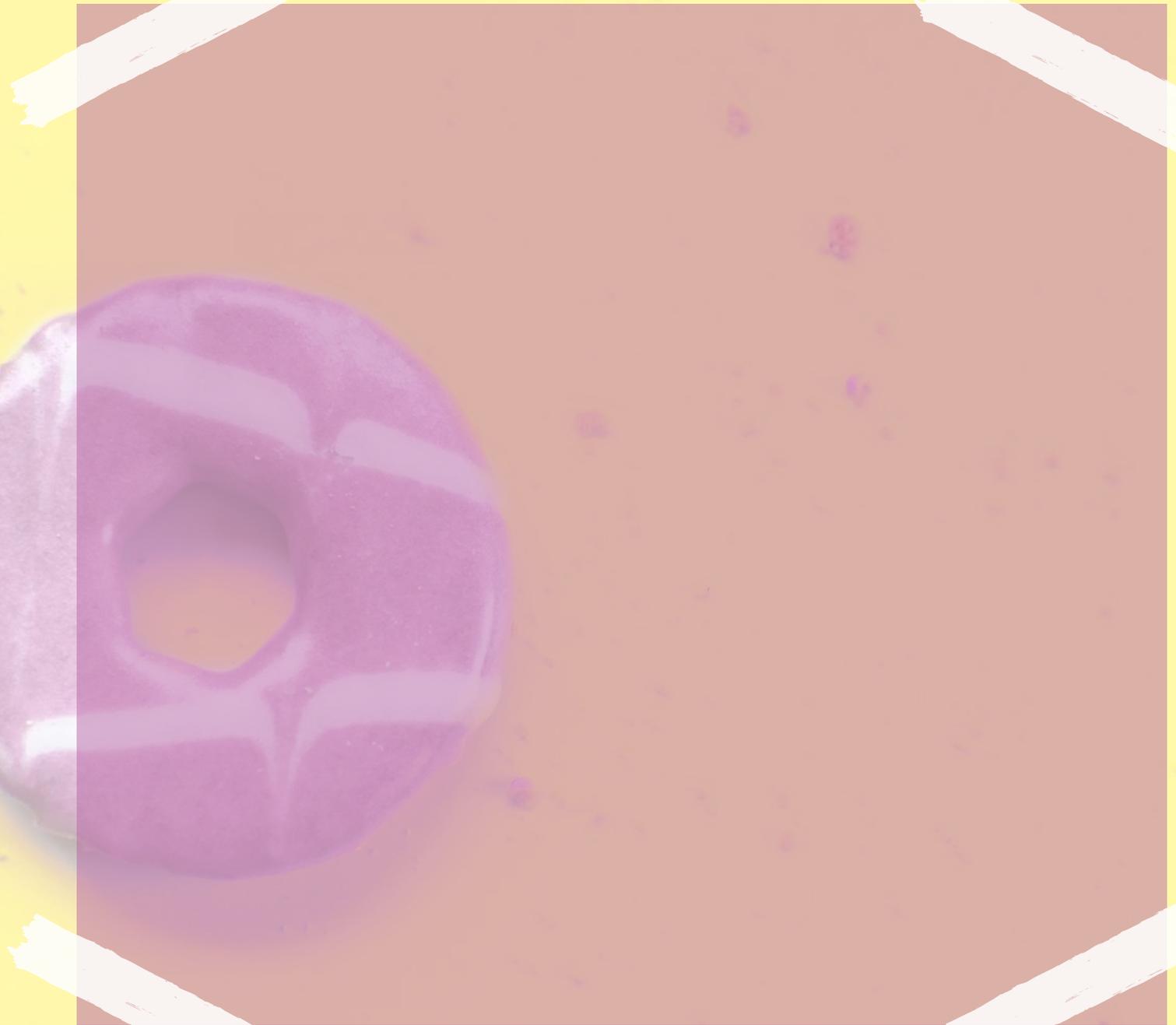
Kuchen backen

Handgemacht...

Zeit für Spiele!



HEUTE: MEIN KUCHENREZEPT



Schreibe dein liebstes Kuchenrezept auf und backe es nach - das Ergebnis kannst du fotografieren und das Foto dann hier einkleben!

**BAKED
FRESH**

HEUTE:

EIN GEDICHT

Notiere hier ein Gedicht, das
du magst:

В создании совершенной истины
Он унижен, он не дождит,
Но, как дождя, воду соберет.
Он, как дождя, воду соберет.
Но добродетель верно сорван
И дождем и проливом набит.

186/63
...к исполняет простота,
...же тайна власти мудреца,
...не губит никого

Warum gefällt es dir? Was
verbindest du damit?

196/62
В сознании свершенной чистоты
От уныния он не побегает,
Но как долина, воду собирает.
Он, как долина, воду собирает,
Но добродетель верно сохраняет.
И обворожение в простоте и правде

196/63
...к исчезает простота,
...же тайна власти мудреца,
...тубит никого.

HEUTE: EINE COLLAGE

Hast du Lust auf ein bisschen Bewegung?
Aber einfach allein spazieren ist langweilig?
Wie wäre es mal mit einem
Fotospaziergang?

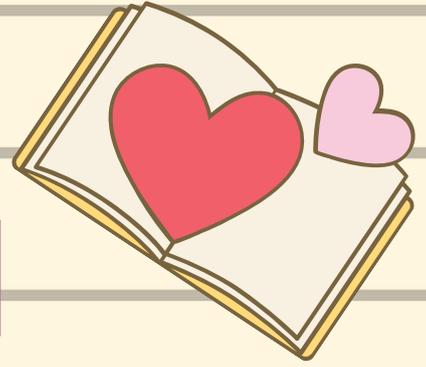
Schnapp dir dein Handy und mache Fotos
auf deiner Spazierroute. Geh den gleichen
Weg an verschiedenen Tagen, zu
verschiedenen Tageszeiten.

Füge die Fotos zu einer stimmungsvollen
Collage zusammen! (Am Computer oder auf
Papier möglich)

Beschreibe mal: Wie waren die
Spaziergänge? Wie hast du dich gefühlt?

HEUTE:

EIN BUCH



Bücher lesen mal anders!

Stell dir vor, du willst das Buch, das du gerade liest, jemand anderem vorstellen.

Wie beschreibst du es in 3 Sätzen?

Wie könnte eine Zeichnung zu der Handlung aussehen?

HEUTE: KÜRBISSUPPE

The background of the page is white and decorated with several small, realistic-looking pumpkins in shades of orange and red, and several pieces of candy corn in yellow, orange, and red. The pumpkins and candy corn are scattered across the page, with some appearing to be in the foreground and others in the background, creating a festive autumn atmosphere.

Zutaten für 4 Portionen: 1 kg Hokkaido-Kürbis, 2 mehligkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 2 EL Öl, 1.2 l Gemüsebrühe, 2 Stiel(e) glatte Petersilie, 100 ml Sahne, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Kürbis waschen, halbieren und mit einem Löffel die Fasern mit den Kernen entfernen. Die Schale ist essbar. Dann in Würfel schneiden. Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten. Kürbiswürfel und Kartoffeln dazugeben, 2-3 Minuten andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Suppe 30 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Suppe pürieren, die Sahne zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

HEUTE: DEIN EIGENES REZEPT



Was möchtest du heute gerne mal Neues ausprobieren? Ein Rezept für Brot, Kuchen oder doch lieber Lasagne?

Schreibe hier dein Rezept auf, koche es und mache ein Foto, das du hier einfügen kannst.

HEUTE: EIN BRIEF

Für einen ruhigen Moment: Nimm dir ein bis zwei Stunden Zeit. Schreibe einen Brief an dich in einem Jahr! Überlege: Was sind deine Ziele? Deine Wünsche? Wie möchtest du in der Zukunft leben?

Beschreibe, was du bis dahin loslassen möchtest, was nicht mehr zu deinem Leben gehören soll.

Teile deine Träume in verschiedenen Bereichen mit, wie z.B. Hobbies, Familie, Gesundheit, Finanzen, Beruf...



Verschließe den Brief
und hinterlege ihn an
einem Ort, an dem du
ihn in einem Jahr
wiederfindest.



22 DINGE

4
JAHRESZEITEN

INSPIRATION FÜR DICH

22 Dinge, die ich im Frühling unbedingt tun sollte

1. Einen Strauß duftende Wiesenblumen pflücken
2. Eine Fahrradtour machen
3. Einen Tag lang Kinder hüten und die Welt mit ihren Augen entdecken
4. Ein kühles Getränk im Park genießen
5. Sich einen Frühjahrshaarschnitt zulegen
6. Eine neue Sportart ausprobieren
7. Grillen
8. Eine Maiwanderung machen
9. Eine fremde Stadt entdecken
10. Den Kuckuck hören
11. Auf einem Flohmarkt herumstöbern
12. Badehose oder Bikini kaufen
13. Frischen Spargel essen
14. Bunte Tulpen verschenken
15. Frischen Rhabarberkuchen essen
16. Die ersten frisch-grünen Blätter begrüßen
17. Alte Freunde für ein Treffen zusammentrommeln
18. Ins Open-Air-Kino gehen
19. Einen Cappuccino im Café trinken
20. Jemanden einen Aprilscherz machen
21. Ausgelassen in den Mai tanzen
22. Sich auf eine grüne Wiese in die Sonne legen



22 Dinge, die ich im Sommer unbedingt tun sollte

1. Frühmorgens als Erste*r in einem See schwimmen
2. Einen Tag lang nur frisches, saftiges Obst essen
3. Eine Paddelboot-Tour machen
4. Draußen auf dem Balkon/Hof/Park frühstücken
5. Sich verlieben
6. Auf Händen laufen
7. Kirschen frisch vom Baum essen
8. Ein besonders großes Eis essen
9. Auf der Luftmatratze über einen Teich paddeln
10. Barfuß laufen
11. Im Café sitzen/auf einer Bank und Leute beobachten
12. In einen Heuhaufen springen
13. Sich in den warmen Regen stellen
14. Ein einem heißen Tag im schattigen Wald spazieren gehen
15. Den Sonnenuntergang draußen genießen
16. In eine Pfütze springen und tanzen
17. Zelten mit Freunden
18. Den Sonnenaufgang draußen genießen
19. Eine Wassermelone essen
20. Den Sommerhit laut mitsingen
21. Beachvolleyball spielen
22. Eine Sandburg bauen



22 Dinge, die ich im Herbst unbedingt tun sollte

1. Ein Buch lesen
2. Wandern gehen
3. Einen Schal für Weihnachten stricken
4. Mit den Füßen durchs Herbstlaub schlendern
5. Einen Kürbis aushöhlen und ein Gesicht hinein schnitzen
6. Ein Museumsbesuch
7. Kastanien sammeln
8. Herbstgedichte lesen
9. Im Nebel spazieren gehen
10. Pilze sammeln
11. Martinslaterne basteln
12. Zwiebelkuchen backen
13. Drachen steigen lassen
14. Zum Spieleabend einladen
15. Silvesterpläne schmieden
16. Äpfel direkt vom Baum essen
17. Einen Serien-Marathon starten
18. Eine Laubschlacht mit Freunden machen
19. Den Sternenhimmel beobachten und Sternschnuppen suchen
20. Auf den Rummel gehen
21. Aus Kastanien und Eicheln etwas basteln
22. Zeichnen und Malen

22 Dinge, die ich im Winter unbedingt tun sollte

1. An einem Wintermorgen ausgiebig Zeitung lesen
2. Einen Tag lang Briefe schreiben
3. Sich endlich versöhnen
4. Schlitten fahren
5. Bratäpfel backen
6. Eine schöne Mütze stricken
7. Schlittschuh fahren
8. Einen Schneemann bauen
9. Auf dem Weihnachtsmarkt ein heißes Getränk genießen
10. Lieblingsweihnachtskekse backen
11. Sich mit einer heißen Warmflasche ins Bett einkuscheln
12. Ein heißes Fußbad nehmen
13. Freunden Kinderfotos zeigen
14. Bowling mit Freunden
15. Kerzen aus alten Kerzenresten selbst ziehen
16. Ein Regal ausmisten und sich über den freigewordenen Platz freuen
17. Eine lange verstaubte CD oder Schallplatte anhören / eine alte Playlist hören
18. Vogelfutter kaufen und bereitstellen
19. Schneeflocken mit der Zunge auffangen
20. Geschenke kreativ verpacken
21. Private Modenschau veranstalten
22. Freunde/Familie zum Kochabend einladen

Das Wort zum Schluss...



Wir hoffen, dass dir das
Aktivitätenbuch gefallen und
vielleicht auch dabei geholfen hat,
deine Tagesstruktur auszubauen
oder einfach neue Impulse für
deinen Alltag zu erhalten.
Für Feedback, Anregungen als
auch Kritik sind wir natürlich
jederzeit offen und freuen uns
darüber!

In diesem Sinne: have a great day!

