

(16)

DIE ETWAS ANDERE TO-DO-LISTE

Auch im Lockdown und im Homeschooling gibt es viele Dinge, die wir jeden Tag erledigen müssen und die auf unserer täglichen To-Do-Liste stehen. Nimm dir mal Zeit für eine etwas andere Liste mit Dingen und Aktivitäten, die du die kommende Woche gerne tun möchtest. Dabei geht es vor allem um Dinge, die dir gut tun und Spaß machen. Plane diese in deiner Woche mit ein und nimm dir bewusst Zeit dafür. Im Folgenden findest du einen Pool an Ideen für Aktivitäten, die dir gut tun können. Du darfst natürlich deine eigenen Ideen hinzufügen und auf deiner To-Do-Liste, die du dir ausdrucken und aufhängen kannst (siehe Seite 5 und 6), ergänzen.

Überlege, ob dir folgende Aktivitäten wirklich Spaß machen und dir gut tun, oder ob sie dir eher Energie rauben und eine zusätzliche Belastung sind (dann schreib sie **nicht** mit auf deine Liste). Schreibe auch nur so viele Dinge auf, die du diese Woche machen magst und auch zeitlich schaffen kannst. Hake die Dinge ab, die du schon erledigt hast. Für die nächste Woche kannst du die Vorlage ja nochmal ausdrucken und wieder eine neue Liste mit anderen Aktivitäten erstellen.



To Do list

- Wandern gehen
- Sich umarmen lassen
- In der Sonne liegen
- Spazieren gehen
-
-



Buch/Zeitschrift
lesen



Alte Fotos
anschauen



Kreuzworträtsel
lösen



Tagträumen



Schreibe Gedan-
ken/Träume auf



Puzzles
legen



(laut)
singen



Instrument
spielen



Gedicht aus-
wendig lernen



Bild malen/
Mandala ausmalen



Etwas
basteln



Blumen kaufen/
pflücken/pflanzen



Sich um Pflanzen
kümmern



Barfuß
gehen



(Frühlings-)Ge-
dicht schreiben



Lieblingspar-
füm benutzen



Etwas (um-)
dekorieren



Möbel
umstellen



Aufräumen/
ausmisten



Jemandem ein
Geschenk machen



Sich selbst ein
Geschenk machen



Den Tisch
schön decken



Etwas Leckeres/Lieb-
lingsessen kochen



Einen Kuchen
backen



Pralinen selber
machen



Glückskekse ba-
cken/verschenken



In der Sonne
liegen



Tee/Kaffee
trinken



Radio/Podcast
anhören



Neues Rezept
ausprobieren



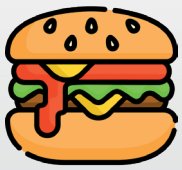
Person, die man lange nicht
gesehen hat, eine Postkar-
te/einen Brief schreiben



(Gemütliche) Lieblingskleidung
anziehen/sich auch daheim
mal wieder schicken



Freund/Freundin/
Oma/Opa/Liebungs-
tante etc. anrufen



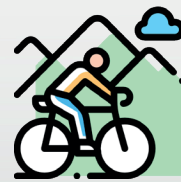
Etwas Besonderes kochen



In den Zoo gehen



In den Wald/Spazieren gehen



Fahrrad fahren



Witz erzählen lassen oder selbst erzählen



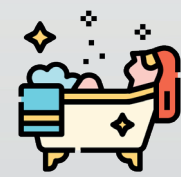
Mit Vitaminen in den Tag starten



Spielenachmittag organisieren



Mit Haustier spielen/schmusen



Ein warmes Bad nehmen



Sich eincremen



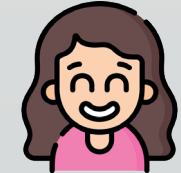
Eine Gesichtsmaske auflegen



Zum Friseur gehen



Musik hören



Jemandem zulächeln



Jemandem ein Kompliment machen



Eigenes Spiegelbild anlächeln



Federball spielen



Jonglieren



Yoga machen/Krafttraining



Einfach Tanzen!



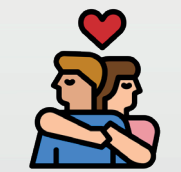
Faulenzen



Fotografieren



Fotos entwickeln und ins Album kleben



Sich umarmen lassen



Frisch gepressten Saft trinken



Sich morgens räkeln



Duftkerze anzünden



Phantasiereise machen



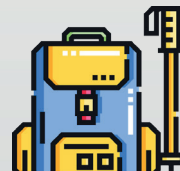
Ein Nickerchen einlegen



Filmeabend machen



Wandern gehen



Ausflug planen/unternehmen



Im Regen spazieren gehen



Tagebuch schreiben (schreibe vor dem Schlafengehen alles auf, was dir durch den Kopf geht; das kann dir helfen, leichter einzuschlafen)



Die vorbeiziehenden Wolken beobachten (und die Sorgen und negativen Gedanken mit ihnen davonziehen lassen)



Schreibe jeden Abend mindestens drei Dinge auf für die du dankbar bist (vgl. Auszeit-Tipps Folge 1 ‚Glücksglas‘)



Gönn dir Zeit für dich und schalte dein Handy mal eine Stunde lang auf Flugmodus



Muskeln anspannen und loslassen (z.B. die Hände zu Fäusten ballen und ganz fest drücken, dann loslassen und nachspüren)



Ein Lagerfeuer machen + Stockbrot/Marshmallows grillen



Muttertag planen (Geschenk für Mama besorgen/basteln, Frühstück planen, Kuchen backen, eine Karte basteln, etc. (eine Anleitung für eine tolle Karte findest du beim Schulpastoral-Angebot ‚Bring doch Farbe in dein Leben‘ von dieser Woche)

TO DO LIST



• TO DO LIST •

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

