

## Arbeiten mit dem Wochenplan

Das Coronavirus hat die Welt im Griff und plötzlich musst du dich in einer völlig neuen Situation zurechtfinden und deinen Tagesablauf zu Hause organisieren.

Damit dir das möglichst gut gelingt, hier einige Tipps:

### Tipp 1: Tagesablauf zu Hause planen

Wer den ganzen Tag zu Hause bleiben muss, muss sich auf einen Schlag selbst organisieren und auch motivieren:

- Es empfiehlt es sich, den (Arbeits-)Tag wie gewöhnlich zu starten. Das bedeutet auch die übliche Morgenroutine im Badezimmer durchzuführen und den Schlafanzug gegen tagestaugliche Kleidung einzutauschen. Auch das Frühstück solltest du wie gewohnt zur selben Zeit einnehmen. Hierdurch wird das Signal „Arbeitsmodus einschalten“ aktiviert.
- Um sich nicht zu verzetteln, hilft dir ein Tages- oder Wochenplan, der feste Zeiten für Mahlzeiten, Arbeitsblöcke und Entspannungsphasen vorsieht. Damit kannst du dir deinen (Arbeits-)Alltag selbst strukturieren.
- sprich mit deiner Familie, zu welchen Uhrzeiten du ungestört arbeiten kannst. Das hilft dir, um bei der Sache zu bleiben und Störungen zu vermeiden.
- Setz dir ein Tagesziel mit der Frage: Was will ich heute tun? Was hat Priorität? Welche Aufgaben sind zu erledigen?

### Tipp 2: Gesundheit geht vor!

Die nächste Zeit wird auch zu Hause anstrengend, aber die Fitnessstudios sind geschlossen und soziale Kontakte sollen so weit wie möglich eingeschränkt werden. Achte also jetzt besonders auf dich und deine Gesundheit:

- Plane regelmäßige Pausen ein: Nach 1,5 Stunden Lernen oder Arbeiten solltest du bewusst abschalten, um danach wieder motivierter durchstarten zu können.
- Probiere Homefitness mit Videos oder Workouts aus, um fit zu bleiben, ein längerer Spaziergang ist auch eine Möglichkeit.
- Geh früh schlafen, damit du morgens ausgeruht bist. Lenke dich vor dem Schlafengehen mit einem guten Buch ab um dich zu entspannen.
- Snacke zwischendurch Obst und Gemüse, das stärkt die Abwehrkräfte.

<b>Wochenplan</b>					
<b>04.05.-08.05.2020</b>			<b>Name</b>		
<b>Uhrzeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>Bemerkungen</b>					