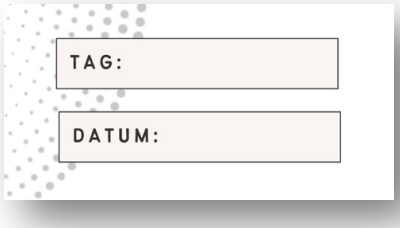
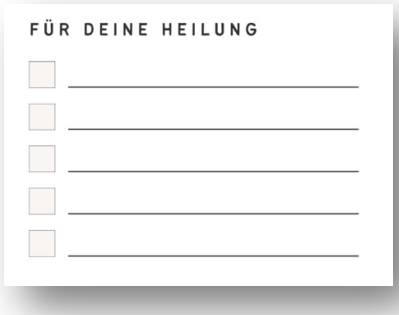
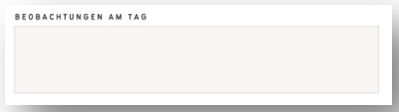
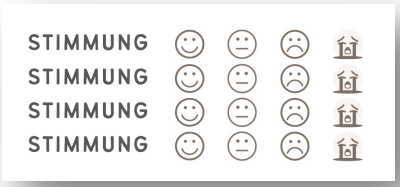
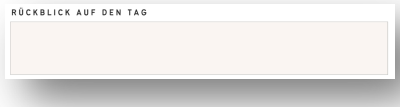
Anleitung Tagesplan ☺

Ich habe diesen Tagesplan entwickelt, um Klient:innen darin zu unterstützen, in den täglichen Herausforderungen, die persönlichen Prioritäten nicht aus dem Blick zu verlieren.
Hier folgt eine kleine Anleitung, was ich mir bei den einzelnen Feldern gedacht habe.

	Bei Tag kannst Du den Wochentag eintragen und Datum ist ja selbsterklärend. Nutze diese Infos für das chronologische Abheften Deiner Tagespläne, um Trends abzulesen oder nachzuvollziehen an welchen Tagen oder in welchen Phasen es Dir am besten geht.
	Hier kannst Du eintragen, was konkret ansteht oder Routine ist/werden soll und eine feste Uhrzeit hat oder zukünftig haben soll. Arzt, Sport, Aufstehzeit, Bettzeit, Essenszeiten ... was auch immer für Deine persönliche Situation hilfreich ist und Dich das Aufschreiben oder das zeitliche Fixieren unterstützt. **Achtung!** Nutze es so, wie es für Dich hilfreich ist. Wenn Du Dir immer zu viel vornimmst, dann nutze dies für einen realistischen Abgleich. Der Plan soll Dich unterstützen und motivieren, aber nicht knechten. Sei hier besonders achtsam, wenn das für Dich ein Thema ist.
	Du kannst hier eine thematische Priorität festhalten z.B. Unterlagen sortieren. Gedacht ist das Feld aber eher für große Themen, für die es sich lohnt, es jeden Tag wieder neu von Hand aufzuschreiben und sich jeden Tag neu dafür zu entscheiden. Das könnten z.B. mit dem individuellen Heilungsweg zu tun haben, mit Zielen, die auf dem Weg liegen oder Themen, die sich langfristig wandeln sollen. z.B. „meine Gesundheit hat Priorität“ oder „ich benenne meine Bedürfnisse“ oder „meine Bedürfnisse haben den gleichen Stellenwert wie die von ...xyz“ oder „ich lebe langsamer“ usw.
	Halte hier die Dinge / Aufgaben fest, die du an dem Tag unbedingt erledigen möchtest. z.B. das Bett machen. Schreibe es möglichst konkret und sehr realistisch auf, sei hier besonders achtsam, wenn Du dazu neigst Deine Kräfte und Möglichkeiten zu überschätzen. Statt ‚Gartenarbeit‘ schreibe lieber ‚das erste Hochbeet säubern‘. Statt ‚Küche putzen‘ schreibe lieber ‚den Kühlschrank säubern‘. Statt ‚Unterlagen sortieren‘ schreibe lieber ‚30 Min produktiv Unterlagen sortieren‘.

	Hast Du dir erarbeitet, was dir guttut? Vielen Menschen fällt es nicht leicht die Dinge, die ihnen guttun, auch wirklich umzusetzen. Mit dieser kleinen Liste kannst du Dir Routinen angewöhnen. Was könnte das sein? Meditation, Spazierengehen, Musizieren, Kochen, Natur, Gespräche, Lesen, Kuscheln, jemandem eine Freude machen, Tanzen, die Medikamente regelmäßig einnehmen, Dehnübungen usw.
	Wie geht es Dir im Laufe des Tages mit Deinen Planungen? Hast Du Deinen Plan realistisch aufgestellt? Ist Dir was über Dich selber klar geworden? Du bist vom Plan abgekommen? Was ist passiert und hattest Du Einfluss darauf?
	Nutze dieses Stimmungsbarometer so, wie es für Dich am besten passt. Du kanns morgens, mittags, abends, Bettzeit machen oder andere Tageszeitpunkte festlegen.
	Bewegung und Struktur sind die wesentlichen, hilfreichen Aspekte für depressive Phasen. Das Essen nicht vernachlässigen, sondern gesunde, vitalstoffreiche und wohlschmeckende Nahrung ist sehr unterstützend. Zusätzlich habe ich den Punkt ‚Inspiration' dazu genommen. Fühlst Du dich gerade inspiriert vom Leben, vom Sein, von den Möglichkeiten, die vor Dir liegen?
	Das ist recht selbsterklärend, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass es vielen Menschen schwer fällt mehr als ‚gut' oder ‚schlecht' zu sagen. Da liegt ja noch ne Menge an Grauzone dazwischen. Was ist gut gelaufen und warum ist es ‚gut'? Was hast Du über dich gelernt? Bist du zufrieden mit dem Tag? Warum ja/nein? Nutze diesen Platz um nach und nach immer mehr über Dich zu lernen.
	Das ist vielleicht das wichtigste Feld auf dem ganzen Tagesplaner ... denn es geht darum dranzubleiben! Du schaffst das! ☺