

# Tagesablaufplan für mehr Energie



## AUFWACHEN

Bleibe noch kurz liegen und spüre in dich hinein: Was nimmst du wahr, was fühlst und welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?



## AUFBRECHEN

Atme noch drei Mal bewusst tief ein und aus, bevor es losgeht.

## WENN DEIN KIND IN SCHULE/KITA IST

Setz dir einen kleinen Moment für dich, vielleicht mit einem Tee oder Kaffee. Mach dir bewusst, was du heute schon alles getan hast, bevor du beginnst, andere Aufgaben zu erledigen.



## TRINKEN NICHT VERGESSEN

Versorge deinen Körper mit ausreichend Flüssigkeit. Tu dies ganz bewusst



## MITTAGESSEN

Denke daran, dich mit Nährstoffen zu versorgen. Vielleicht hilft dir Vorkochen dabei, regelmäßig und ausgewogen zu essen.



## MITTAGSPAUSE

Gönn dir frische Luft und Bewegung – und wenn du nur ein paar Minuten spazieren gehst. Notfalls tun es auch zehn tiefe Atemzüge am geöffneten Fenster.



## START IN DEN NACHMITTAG

Bevor euer gemeinsamer Nachmittag beginnt, halte ganz bewusst inne. Atme noch einmal bewusst durch und hole dir Kraft.



## VERBINDE DICH MIT DIR

Mehrfach täglich.

- **Körper:** Wie fühlst du dich?
- **Gedanken:** Was denkst du über dich?
- **Gefühle:** Was spürst?
- **Atem:** Achte auf tiefe und gleichmäßige Atmung.

## WENN DEIN KIND SICH ALLEIN BESCHÄFTIGT

Nutze die Zeit für dich: Kaffee- oder Teepause, Lesen oder einfach mal Löcher in die Luft gucken.



## VOR DEM ENDSPURT

Fünf Minuten für dich alleine. Mach eine kurze Meditation oder eine Atemübung, um dir Kraft für den Endspurt zu holen.



## DAUERHAFT ZUFRIEDENER

Beende den Tag, indem du dir drei Dinge notierst, für die du heute dankbar bist und worauf du stolz bist.



## GUTE NACHT

Achte auf deine Schlafhygiene: Regelmäßigkeit und der Verzicht auf digitale Medien unterstützen dich dabei.

