

#Startimpuls

Tagesablauf

86 400 Sekunden Leben.
Was machst du jeden Tag damit?
Wofür nimmst du dir Zeit?

Gehe einen typischen Tagesablauf von dir durch. Womit verbringst du deine Zeit? Mit Schule? Lernen? Deinen Freund*innen? Vereinen? Deinem Handy? Mit dem Fernseher? Was davon erfüllt dich? Welche Aktivitäten, Momente sind für dich Auszeiten?

Schreibe deinen Tagesablauf auf und markiere alle Aktivitäten, die für dich Auszeiten sind, zum Beispiel mit einer bunten Farbe.

Tagesablauf	Aktivität
	
Morgen	
Vormittag	
Mittag	
Nachmittag	
Abend	
Nacht	

Grafiken: Luis Estrada, pixabay

In unserem Leben brauchen wir immer wieder Auszeiten – Zeiten, um mal auf Pause zu drücken, Zeiten zum Innehalten.

