

Psychisch gesund durchs Studium in herausfordernden Zeiten

Liebe Studierende,

die umfangreichen Maßnahmen zur Eindämmung des neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 fordern von Ihnen in diesem Semester ein besonders hohes Maß an Flexibilität und Eigenverantwortlichkeit. Auch wenn sich alle bemühen, so viel Normalität wie möglich zu schaffen und die Lehre Online in verschiedenen Formaten zur Verfügung steht, gibt es für Sie doch eine Reihe neuer Herausforderungen zu bewältigen: z.B. fallen durch geschlossene Bibliotheken Arbeitsplätze mit geeigneter Lernatmosphäre weg, die Vernetzung mit anderen Studierenden und Lehrenden wird durch das Verbot von Präsenzveranstaltungen erschwert, vielleicht kümmern Sie sich nebenbei noch um Kinder, Angehörige oder andere Hilfsbedürftige, manche haben Sorgen, weil der Nebenjob weg ist, weil sie selbst zur Risikogruppe gehören oder einfach, weil die Lage allgemein beunruhigend ist, oder, oder, oder....

Die folgenden Tipps sind eine Zusammenstellung gut erforschter und bewährter Verhaltensstrategien und Denkanstöße, mit denen Sie gesund und erfolgreich durchs „Homestudium“ kommen bis wir uns im Seminarraum oder Hörsaal wiedersehen. Natürlich ist jeder Mensch anders und sollte aufgrund seiner persönlichen Neigungen und seiner Situation angemessen nach passenden Bewältigungsstrategien suchen. Die hier zusammengetragenen Tipps sollen Sie anregen, eigene Wege im Umgang mit der neuen Situation zu finden. Geben Sie sich Zeit, sich an die neuen Umstände zu gewöhnen, probieren Sie Verschiedenes aus, haben Sie Geduld mit sich und vor allem: passen Sie gut auf sich und Ihre Mitmenschen auf!

Ihre Karolin Holy und der Fachbereich Sozialwesen

Die Tipps im Überblick

- 1. Tages- und Wochenstruktur** – Planen Sie möglichst konkret und verbindlich.
+ Aufstehen, Morgenrituale, Arbeitsatmosphäre, Schlafhygiene – Tun Sie, was nötig ist.
 - 2. Positive Aktivitäten** – Nutzen Sie Ressourcen oder entdecken Sie Neue.
 - 3. Sozialer Kontakt** – Sie sind nicht allein.
+ Persönlicher Freiraum – Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten (wenn Sie nicht allein leben).
 - 4. Bewegung** – Bleiben Sie körperlich aktiv.
 - 5. Medienkonsum** – Wählen Sie aus und begrenzen Sie die „Screentime“
 - 6. Gefühle anerkennen** – Auch negative Gefühle brauchen Raum.
+ Hilfe suchen und finden
 - 7. Positives Denken** – Es geht vorbei und es gibt gute Gründe, sich an die geltenden Richtlinien zu halten.
+ Grübelstopp und Grübelort
- Extra: Studieren mit Kind**

1. Tages- und Wochenstruktur

Struktur hilft gegen inneres Chaos, sorgt für Vorhersehbarkeit, gibt Sicherheit, stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit und reduziert Ohnmachts- und Hilflosigkeitserleben. Mit einem guten Plan (an den man sich dann auch weitestgehend hält) kann man mit relativ wenig Aufwand seinen Alltag aktiv gestalten und so Stresssituationen, Überforderung und „Aufschieberitis“ vorbeugen.

Aufstehen

Es ist verführerisch, einfach liegen zu bleiben, vor allem, wenn es keinen Termindruck gibt. Das Semester geht gerade erst los, die Prüfungen sind noch weit weg. Wenn Ihre Situation es zulässt, schlafen Sie ruhig etwas länger, aber **stehen Sie wenn möglich immer zur gleichen Zeit auf** (das beugt Schlafstörungen vor und schafft Regelmäßigkeit).

Morgenrituale

Überlegen Sie, **was sie zuverlässig für den Tag in Schwung bringt** – ein ausgedehntes Frühstück, eine Morgenmeditation, Frühsport, eine erfrischende Dusche, ein Spaziergang, ein Telefonat? Finden Sie durch Ausprobieren Ihr passendes Morgenritual und planen Sie es täglich fest ein.

Arbeitsatmosphäre

Schaffen Sie sich einen **aufgeräumten Ort**, an dem Sie **möglichst ungestört** lernen und arbeiten können. Sie werden viel Zeit an diesem Ort verbringen, also überlegen Sie, wie Sie es sich schön machen können. Gibt es noch potentielle „Ablenker“ in Ihrem Blickfeld? Haben Sie genug Licht? Sitzen Sie gut? Vielleicht müssen Sie dafür sogar Möbel rücken – tun Sie alles, was nötig ist, es zahlt sich durch jede erfolgreiche Arbeitsstunde aus. Ziehen Sie sich unbedingt **„Arbeitskleidung“** an (Schlafanzug ist keine Option!). Und wenn im Außen alles nach Arbeitsplatz aussieht aber Ihnen noch die innere Arbeitshaltung und **Motivation** fehlt? Überlegen Sie, warum Sie ihr Studium schaffen wollen, was Sie begeistert und wofür es sich lohnt, jetzt konzentriert an die Arbeit zu gehen. Haben Sie sich überzeugt? Prima, dann beginnen Sie mit kleineren Aufgaben – ist der Einstieg geschafft, klappt auch der Rest.

Abendrituale und Schlafhygiene

So wichtig wie der gute Start am Morgen ist am Abend ein gelungenes „Runterkommen“. Ihr Körper reagiert positiv auf Regelmäßigkeiten. Mit einem Abendritual schaffen Sie eine klare Trennung zwischen Tag und Nacht, bzw. erleichtern Sie sich den Übergang. Nehmen Sie sich Zeit, **den Tag bewusst ausklingen zu lassen**. Konsumieren Sie möglichst keine Nachrichten mehr und verzichten Sie auf Alkohol, Nikotin, Koffein oder Nahrung vor dem Schlafengehen. Mögliche Abendrituale, die Sie ausprobieren können: einen Kräutertee trinken, eine Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung machen, ein paar Seiten lesen oder sich überlegen, was Sie an diesem Tag gut gemacht haben, was Ihnen gefallen hat, Sie inspiriert hat, Ihnen Kraft gegeben hat....

Tages- und Wochenplan

Aufgrund des Wegfalls der Präsenzveranstaltungen geht Ihnen eine wichtige Strukturierung von Außen verloren – kompensieren Sie diese möglichst durch einen **konkreten, realistischen und verbindlichen Tages- und Wochenplan**. Behalten Sie dafür Ihre üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits-, Lern-, Frei- und Feierabendzeiten so gut wie möglich bei und passen Sie sie bei Bedarf an die neue Situation an. Machen Sie sich eine **Liste mit Pflichten** (z.B. Studienfächer und damit verbundene Aufgaben, Haushalt, soziale Verpflichtungen...) und eine **Liste mit möglichen positiven Aktivitäten** (siehe Punkt 2). Nutzen Sie diese Listen zur Gestaltung eines konkreten Wochenplans, indem sie belastende und entspannende Aktivitäten ausgeglichen einplanen (Vorlage siehe Anhang). Es ist verständlich, dass es Ihnen nicht immer gelingen wird, sich an Ihren Plan zu halten – versuchen Sie dann, nachsichtig mit sich zu sein und passen Sie Ihren Plan bei Bedarf an. Falls Sie im Vergleich zu sonst eine deutliche Mehrbelastung neben dem Studium haben, schauen Sie, was realistisch schaffbar ist und suchen Sie sich ggf. Hilfe bei Ihrer Studienberatung oder verhandeln Sie Sonderregelungen mit Ihren Lehrenden.

2. Positive Aktivitäten

Keiner kann immer nur produktiv sein – besonders für die Stimmung sind **Aktivitäten** wichtig, **die entspannen, Spaß machen oder einfach nur gut tun**. Überlegen Sie, was sie vor „Corona“ gemacht haben und wie sie das beibehalten oder ggf. ersetzen können. Probieren Sie neue Aktivitäten aus oder nutzen Sie evtl. neugewonnene Freizeit (z.B. Wegfall von Fahrzeit zur Hochschule) für „Projekte“ die sie schon lange mal anpacken wollten. Eine Liste mit Anregungen für Ihre persönliche Liste finden Sie im Anhang. **Aber kein Druck**: Sie müssen nicht jeden Tag maximal effektiv nutzen und sich in Arbeit und Freizeit ständig optimieren. Es wird Ihnen an manchen Tagen besser und an anderen weniger gut gelingen und das ist normal und bedeutet nicht, dass Sie mit der Situation nicht gut umgehen können.

3. Sozialer Kontakt

„Social Distancing“ ist eine zentrale Maßnahme zur Eindämmung der Virusverbreitung. Dabei ist es gerade in unsicheren Zeiten besonders **wichtig, aktiv soziale Kontakte aufrecht zu erhalten**, sich auszutauschen, sich gegenseitig zuzuhören. Zum Glück gibt es viele Technologien, die uns die Verbindung erleichtern – Telefon, E-Mail, Videotelefonie, Chats, Social Media u.s.w. helfen uns, auch über die physische Distanz haltgebende Nähe herzustellen. Planen Sie soziale Kontakte ein, sprechen Sie über Ihre eventuell auftretende Einsamkeit, über Überlastung oder Ihre Sorgen in Bezug auf Corona. Schon ein Gespräch von wenigen Minuten kann entlastend wirken. Achten Sie darauf, dass es in Ihren Kontakten nicht ausschließlich um Corona-assoziierte Themen geht. Versuchen Sie statt dessen, die Aufmerksamkeit auch auf schöne alltägliche Gegebenheiten zu lenken, gemeinsam zu lachen, Pläne zu schmieden.

Gleichzeitig zu reduzierten Sozialkontakten gibt es vielleicht aber auch viel mehr Nähe zu den Personen im eigenen Haushalt. Das kann schön sein, vielleicht aber auch zu Konflikten führen, denen man früher leichter aus dem Weg gehen konnte (sogenannter „**Dichtestress**“). Ob Eltern, WG-Mitglieder, Partner, Kinder – egal, mit wem Sie gerade zusammenleben – sorgen Sie für **Rückzugsmöglichkeiten**. Vielleicht kann es sinnvoll sein, klar zu definieren, wann gemeinsam Zeit verbracht wird und wann jeder etwas für sich tut. In Familien oder WGs könnte das Einrichten einer „Konferenz“ helfen, in der aktuelle Konflikte frühzeitig entschärft werden und gemeinsame Regeln verhandelt werden können. Es ist völlig normal, auch von den Menschen, die wir lieben, mal genervt zu sein. Erlauben Sie sich negative Gefühle und **versuchen Sie, sich selbst und anderen gegenüber nachsichtiger zu sein als sonst** – es sind schließlich besondere Umstände.

4. Bewegung

Körperliche Aktivität ist ein richtiges **Zaubermittel**, das sich nachweislich positiv auf die Psyche auswirkt. Besonders jetzt, wo sie viel Zeit am Schreibtisch und vor Bildschirmen verbringen (müssen) braucht Ihr Körper ausreichend Bewegung, um Verspannungen und Muskelabbau entgegen zu wirken. Lassen Sie sich von der Frühlingssonne einladen – Joggen, Walken, Spazieren, Radeln... es gibt so viele Möglichkeiten. Sport ist auch in der kleinsten Hütte möglich und dank zahlreicher Online-Angebote sogar mit Anleitung. Wenn sie nicht gerade in Quarantäne sind, achten Sie auf eine gute **Mischung zwischen Bewegung an der frischen Luft und Zuhause**. Auch hier gilt: versuchen Sie, Ihre normalen Bewegungsroutinen beizubehalten oder, falls nötig, zu ersetzen. Vielleicht ist jetzt auch genau der richtige Zeitpunkt überhaupt mit irgendeinem Sport anzufangen. Zur Überlistung des inneren Schweinehunds könnten Sie sich auch Online „treffen“ und dann gemeinsam loslegen. Testen Sie aus, was Ihnen gut tut – **jede Bewegung ist besser als keine** – also worauf warten Sie noch?

5. Medienkonsum

Es ist wichtig, informiert zu sein und zu bleiben. Klare und seriöse Informationen schaffen Orientierung und Sicherheit und konkrete Fakten sind ein bewährtes Gegenmittel bei diffusen Ängsten, überschwemmenden Gefühlen oder Hilflosigkeit. Aber eine übermäßige Beschäftigung mit häufig wiederkehrenden Nachrichten, möglichen Falschinformationen oder verstörenden Bildern über die „Corona-Krise“ hat negative Auswirkungen auf die Stimmung, die Gedanken und das Verhalten. Um den Bezug zur Realität nicht zu verlieren, **reicht es** eigentlich aus, **sich ein oder zweimal am Tag ein Update aus einer verlässlichen Quelle zu holen**, um auf dem Laufenden zu bleiben. Setzen Sie sich, wenn Sie Schwierigkeiten mit dem „Abschalten“ haben, ein zeitliches **Limit** für die Beschäftigung mit „Corona-News“, damit Sie sich besser auf Ihren Alltag und die von Ihnen direkt beeinflussbaren Lebensbereiche konzentrieren können. Wenn Sie zwischendurch den Drang haben, Nachrichten zu lesen, richten Sie sich feste Informationszeiten ein, zu denen Sie sich auf den aktuellen Stand bringen können. Um ruhig

schlafen zu können, sollten Sie am besten vor dem Einschlafen keine Nachrichten mehr lesen. Ein Buch oder eine Entspannungsübung sind wesentlich geeigneter, um den Weg in den Schlaf zu ebnen.

6. Gefühle anerkennen

Es ist normal, dass diese neue und ungewöhnliche Situation verschiedenste Gefühle in uns auslöst, z.B. Verunsicherung, Stresserleben, Druck, Angst, Bedrohungsgefühle, Ärger, Ohnmacht und viele mehr. Jedes Gefühl hat seine Berechtigung und ist absolut verständlich. **Versuchen Sie, Ihre Gefühle wahrzunehmen, zu akzeptieren und auszudrücken.** Manchen Menschen hilft es, die Gefühle zu sortieren, indem sie sie niederschreiben, sie künstlerisch ausdrücken oder meditieren. Ein Perspektivwechsel kann auch entlasten, z.B. indem Sie sich vorstellen, wie eine nahestehende Person mit der Situation umgehen würde. **Nutzen Sie Ihre Ressourcen** und guten Erfahrungen aus der Vergangenheit, Ihre Kraftquellen, Stärken und Talente **zur Stimmungsregulation** aber lassen Sie die Finger von Alkohol und Drogen. Gespräche mit Bezugspersonen sind ebenfalls sehr wirksam. Diese Tipps funktionieren ganz gut, wenn Ihre Welt einigermaßen in Ordnung ist. Wenn Sie aber gerade an der Überlastungsgrenze funktionieren oder anderweitig psychisch angeschlagen sind, kann es leicht passieren, dass negative Gefühle den Tag bestimmen, Sie sich dadurch handlungsunfähig fühlen oder negative Auswirkungen auf Ihre Konzentration, Stimmung oder Beziehungen feststellen. Falls es Ihnen nicht mehr gelingt, positiven Einfluss auf Ihre Gefühle zu nehmen, Sie von Ängsten oder Sorgen überflutet werden und auch die eigenen sozialen Kontakte nicht ausreichend stabilisierend wirken, holen Sie sich unbedingt professionelle Hilfe.

Hilfe suchen und finden bei Überlastung, Existenzsorgen und in psychischen Krisen

- beim Studierendenwerk gibt es jetzt psychosoziale Onlineberatung, außerdem beim Studierendenwerk: Informationen zu finanzieller Unterstützung, etwa durch zinsfreie Kurzdarlehen, und zum BAföG während der Pandemie
- Telefonseelsorge: 08001110111 oder 08001110222
- Deutsche Depressionshilfe: 08003344533
- Hilfe bei häuslicher Gewalt: 0800116016
- [U25] Deutschland: www.u25-deutschland.de
- Deutsche Angst-Hilfe: www.angstselbsthilfe.de
- in jeder Gemeinde gibt es Sozialpsychiatrische Dienste
- Beratungsstellensuchmaschine: www.dajeb.de
- Psychotherapeuten dürfen derzeit auch Erstkontakte per Videosprechstunde anbieten: nutzen Sie die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Thüringen: Tel: 036437796042 ; www.kv-thueringen.de
- auch Hausärzte können Ansprechpartner sein

7. Positiv Denken

Diese Pandemie ist ein vorübergehendes Geschehen. Es wird vorübergehen, es wird Entwarnung geben und darauf werden Neubesinnung und Normalisierung folgen. Bis dahin befinden wir uns in einer Schicksalsgemeinschaft und halten uns an die sinnvollen Maßnahmen zur Eindämmung des Virus. Indem wir uns die Notwendigkeit der Einschränkungen bewusst machen und diese anerkennen, fällt es uns leichter, uns solidarisch und hilfsbereit zu zeigen, für neue Perspektiven offen zu sein und insgesamt einen Sinn in der Situation zu finden. Humor ist dabei ausgesprochen hilfreich und erwünscht. Tauschen Sie sich aus und lachen Sie gemeinsam. Machen Sie das Beste aus der Situation, aus jedem Tag und versuchen Sie Ihre Kräfte gut zu bündeln und einzuteilen (nicht Sprint, sondern Ausdauerlauf).

Gelingt es Ihnen nicht so gut, an Positives zu denken und hoffnungsvoll zu bleiben? Dann grübeln Sie vielleicht zu viel. Hier noch zwei abschließende Tipps zum Begrenzen des Grübelns:

Der Grübel-STOPP: wenn Sie ständig über die gleichen Probleme oder Fragen nachdenken, sich die Gedanken im Kreis drehen und es statt zu einer Lösung eher zu einer Verschlechterung kommt, kann das sehr belastend sein und sich negativ auf Stimmung und Antrieb auswirken. Wenn Sie ein solches „Kreiseln“ bemerken, können Sie versuchen, es mit einem lauten STOPP (in Gedanken oder laut ausgesprochen) zu unterbrechen. Klatschen Sie dazu noch in die Hände oder auf die Oberschenkel, verändern Sie Ihre Körperhaltung, verlassen den „Grübel-Ort“ oder trinken Sie einen Schluck kaltes Wasser. Alles, was Ihre Sinne stimuliert und schnelle Ablenkung schafft kann hilfreich sein, um eine Unterbrechung der Gedanken herbeizuführen.

Der Grübel-ORT: In der Psychotherapie wird diese Methode gern verwendet, um das Grübeln zu ermöglichen, aber auch zu begrenzen. Suchen Sie sich einen „Grübel-Ort“ in Ihrer Wohnung oder woanders. Dieser Ort sollte eher ungemütlich sein, also keinesfalls das Bett oder Sofa. Suchen Sie diesen, und nur diesen, Ort jedes Mal auf, wenn Sie in einem belastenden Ausmaß an Corona denken müssen und denken Sie dort darüber nach. Das wird Ihnen auf Dauer so auf die Nerven gehen, dass Sie vermutlich immer seltener an diesen Platz gehen müssen.

Extra: Studieren mit Kind

Im Internet finden sich haufenweise (gute) Ratschläge für die Arbeit im Homeoffice mit Kind, die so oder so ähnlich auch für Studierende gelten. Bedenken Sie auch hier: jedes Kind, jede Familienkonstellation und die individuellen Bedürfnisse unterscheiden sich und man sollte schauen, was in der jeweiligen Situation am besten passt und umsetzbar ist. „Grooven“ Sie sich in den neuen Alltag ein, lassen Sie sich, wenn möglich, unterstützen und schaffen Sie haltgebende Strukturen und Routinen. Wichtig dabei ist vor allem, genügend Selbstfürsorge zu betreiben und sich und Ihr(e) Kind(er) nicht zu überfordern. Denn wenn Sie unter Druck geraten und gestresst sind, wirkt sich das unmittelbar auf Ihr(e) Kind(er) und die allgemeine Stimmung im Haushalt aus. Hilfreicher wäre eine insgesamt positive Grundhaltung, die sich übertragen kann und Zuversicht und Sicherheit vermittelt. Wenn also nicht alle Schulaufgaben erledigt

werden können, es zuhause chaotischer aussieht als sonst, es nicht jeden Tag gesundes Essen gibt, der Fernseher mal etwas länger läuft, wenn Sie abends lieber auf dem Sofa einschlafen, als noch etwas für das Studium zu tun ... dann ist das eben jetzt mal so. Haben Sie nicht die Erwartung an sich und Ihr(e) Kind(er), alles zu schaffen, was sonst möglich war. Sehen Sie die Zeit, in der Sie sich um die Betreuung kümmern, ruhig als Arbeitszeit, auch wenn es schöne gemeinsame Aktivitäten sind. Setzen Sie Prioritäten und machen Sie Abstriche – im Zweifel haben Kinder Vorrang vor Studienaufgaben. Falls Sie längerfristig deutlich weniger Zeit und Kraft zum Studieren haben, versuchen Sie, Ihren Stundenplan zu entzerren, Prüfungen zu schieben oder suchen Sie individuelle Lösungen mit Ihren Lehrenden oder mit Hilfe der Studienberatung.

Viel Erfolg beim Ausprobieren und bleiben Sie körperlich
und psychisch gesund!

Literatur:

Hautzinger, M. (2013). Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen. Weinheim: Beltz

Schlee, A. (2020). Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen - Verhaltenstherapeutisches Kurzprogramm für zuhause
<https://www.psych.mpg.de/interventionsprogramm>

Liste positiver Aktivitäten, die auch mit „Corona-Maßnahmen“ möglich sind (natürlich unvollständig)

Fotografieren oder Filmen	Radfahren	Einen Online-Gottesdienst anschauen
Etwas Basteln	Sex haben	Meditieren
Einen Brief oder eine Karte schreiben	Leute beobachten	Ballspiele in der Wohnung ausprobieren
Einen Spaziergang machen	Gegenstände reparieren	Zeitschriften lesen
Zimmer auf- oder umräumen	Nähen	Kuscheln
Künstlerisch aktiv werden: Malerei, Bildhauerei, Zeichnen...)	Gedichte schreiben	Sich in der Nachbarschaftshilfe engagieren
Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte lesen	Radio, ein Hörspiel oder einen Podcast hören	Erkundungsgänge machen (von gewohnten Straßen und Wegen abweichen)
Autofahren	Mediatheken durchstöbern	Ein langes Bad nehmen
Fernsehen	Leuten zulächeln	Ein Fotoalbum anschauen
An technischen Dingen arbeiten (Auto, Fahrrad, Motorrad, Haushaltsgeräte...)	Zeit mit den Menschen verbringen, die im selben Haushalt leben	Yoga praktizieren
Antiquitäten aufarbeiten, Möbel restaurieren	Sich um Zimmerpflanzen kümmern	Stricken, Häkeln, Sticken
Ein Lied oder Musikstück komponieren/texten	Küssen	Laufen, Joggen, Gymnastik machen
Musik hören	Tagträumen	Aus dem Fenster schauen
Sich politisch betätigen	Ein Online-Konzert besuchen	Eine Achtsamkeitsübung machen
Positive Zukunftspläne schmieden	Sich um neue Arbeit bewerben	Youtube-Videos schauen
Puzzeln, Kreuzworträtseln	Duschen	Sich mit Tieren beschäftigen
Jemanden zum Lachen bringen	Telefonieren	Ein Fachbuch lesen
Tiere beobachten	Etwas leckeres Kochen	Online shoppen
Gartenarbeit verrichten, Blumen für Balkon oder Fensterbrett pflanzen	Eine neue Sprache lernen	Sich über Balkon oder Fenster mit anderen unterhalten
Kräuter oder andere Pflanzen züchten	Online-Fitnesskurse besuchen	Beten
Tanzen	Jemanden beraten	Ein Foto-Tagebuch machen
In der Sonne sitzen	Angeln gehen	Den Nachbarshund ausführen
Musizieren oder Singen	Lebensmittel einmachen, einfrieren, Vorräte anlegen	Einen Kuchen oder eine Torte backen
Nur so herumsitzen und nachdenken, die Wolken am Himmel beobachten	Etwas für seine Gesundheit tun (aufgeschobene Arztbesuche, Brille o. Zähne in Ordnung bringen)	Sich mit anderen online auf einen Kaffee verabreden
Onlinespiele spielen	Wandern	Gute Lebensmittel einkaufen
Geschenke machen	Tagebuch schreiben	Einen witzigen Film schauen
Massiert werden oder massieren	Jemandem ein Kompliment machen	In Erinnerungen schwelgen
Eine Reise planen	Sich chic anziehen	Ein fremdländisches Gericht kochen
Sich über fremde Länder oder Kulturen informieren	Verschiedene Dinge sammeln	Die Wohnung/ das Zimmer Renovieren
Sich mit Freunden zu Videotelefonaten verabreden	Eine Party (für „nach-Corona“) planen	Süßes naschen
Morgens früher aufstehen	Sich eincremen	Eine Playlist mit Lieblingssongs erstellen
Ein Fotobuch erstellen	Jonglieren lernen	Mit Kindern spielen
Escape-Room online spielen	Jemandem ein Rätsel aufgeben	Wild sein, über die Stränge schlagen
Sich mit Freunden zu Online-Brettspielen verabreden	Online eine Oper oder ein Ballett besuchen	Töpfern, etwas modellieren, Flechten, Seidenmalerei
Einen Online-Tanzkurs besuchen	Springseil springen	Sich richtig verausgaben, bis man schwitzt

Wochenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00 – 08:00					
08:00 – 09:00					
09:00 – 10:00					
10:00 – 11:00					
11:00 – 12:00					
12:00 – 13:00					
13:00 – 14:00					
14:00 – 15:00					
15:00 – 16:00					
16:00 – 17:00					
17:00 – 18:00					
18:00 – 19:00					
19:00 – 20:00					
20:00 – 21:00					
21:00 – 22:00					