**To Do Listen und Tagesplaner Teil 1**

**Wie kann ich am besten meinen Tag organisieren**

Es ist schwer, sich zu strukturieren und einen guten Plan für den Tag zu machen. Oft kommt etwas dazwischen, man vergisst was oder schafft gar nichts von dem, was man sich vorgenommen hat. So kann es helfen, sich den Tag zu strukturieren und durch zu planen, um alles zu erreichen, was man den Tag über erreichen wollte. Dafür habe ich ein paar hilfreiche Tipps und Ideen, wie ihr es schaffen könnt, euren Tag gut zu organisieren. Dies kann gerade jetzt zur aktuellen Corona-Lage gut sein, zu Hause nicht durchzudrehen. Aber auch im „normalen“ Alltag kann es einem sehr helfen.

**To Do Listen und das worauf du achten solltest**

To Do Listen sind der einfachste und schnellste Weg, Dinge, die erledigt werden müssen, nicht zu vergessen. Es hilft, diese Aufgaben aufzuschreiben und sie abhaken zu können, wenn man sie erledigt hat. Dies schüttet Glückshormone aus, wenn man etwas geschafft hat und am Ende des Tages den Zettel wegschmeißen kann, weil man alles geschafft hat. So hast du im Alltag schnelle Erfolgserlebnisse bei jeder abgehakten Erledigung. Daher habe ich hier aufgelistet, wie ihr eure To Do Listen genau und detailliert gestalten könnt. Nimm dir genug Zeit, deine Liste zu schreiben. Sinnvoll ist es, wenn du dir schon am Abend zuvor Zeit nimmst, die Sachen für den morgigen Tag aufzuschreiben.

1. Was gehört auf die To Do Liste?

Wichtig ist, dass du auf die To Do Liste nicht alles schreibst, was du zu erledigen hast. Versuche alles, was unter 5 Minuten dauert, sofort zu erledigen. Ansonsten schreibe alles auf, was du zu erledigen hast. Liste auch Erledigungen auf, die Du gerne machst und eigentlich nicht aufnehmen würdest. So hast du schnell etwas zum Wegstreichen und nicht das Gefühl, dass die Liste nie abgearbeitet werden kann. Die Liste sollte nicht zu lang werden, da man sonst ebenso schnell das Gefühl bekommt, nie fertig zu werden.

1. Die Liste richtig strukturieren

Um nicht einfach alles durcheinander auf der Liste stehen zu haben, ist es sinnvoll, die Aufgaben nach Themen oder Kategorien zu sortieren. Es ist dir selbst überlassen, wie du am besten einen Überblick behältst. Solche Kategorien könnten sein: Prioritäten (höchstens die wichtigsten 3), Räume usw. Wenn du magst, kannst du dir zu manchen Aufgaben ein Zeitlimit setzt, bis wann du diese Aufgabe erledigt haben musst, um alles in einer bestimmten Zeit zu schaffen. Dies kann auch bei Aufgaben helfen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigt werden müssen. Achte auch darauf, dass du die Aufgaben genau formulierst. Zum Beispiel nicht nur „aufräumen“, da dies zu viele Aufgaben beinhaltet. Besser wäre es, dann diese Aufgabe genauer zu untergliedern mit den Dingen, die du aufräumen willst. Mit bunten Farben und Markierungen kannst du besonders wichtige Aufgaben hervorheben.

Abschließend habe ich unten ein paar Ideen aufgelistet, die ihr auf euren Listen hinzufügen könnt. Diese könnt ihr als Pausen und kleine Abwechslungen bei euren Aufgaben nutzen. Vielleicht fallen euch die Aufgaben leichter und helfen euch, ein bisschen Entspannung in euren strukturierten Tag zu bringen. Außerdem sind ein paar Ideen dabei, die vielleicht neu für euch sind, so dass ihr sie gerne ausprobieren könnt. Viel Spaß!

Ideen:

* + Eine Entspannungspause mit ein paar Atemübungen (googelt einfach mal)
	+ Eine Meditationspause: zu Meditieren hilft, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und sich zu entspannen
	+ Yoga sorgt dafür das du dich bewegst und Sport machst, aber auch, dass du dehnbarer wirst
	+ Wenn das Wetter gut ist, kannst du auch „Hinausgehen“ als Punkt auf deine Liste schreiben
	+ Statt „Hinausgehen“ kannst du aber auch Joggen gehen, im Garten arbeiten oder z.B. etwas machen, was du seit Jahren nicht mehr draußen gemacht hast: wie Federball spielen, Seil springen oder mit Kreide malen
	+ Außerdem kann man einplanen, mal ein neues Rezept auszuprobieren
	+ Wenn ihr die Internet-Seite Pinterest noch nicht kennt, solltet ihr dort unbedingt mal vorbeischauen. Dort gibt es tolle Ideen zum Basteln, Backen und so weiter
	+ Was mein persönlicher Favorit ist: Macht eure Lieblingsmusik an und tanzt so wild wie ihr wollt
	+ Eigene Kreative Ideen aufschreiben
	+ Dinge, die man schon immer machen wollte aufschreiben oder erledigen
	+ An jemanden einen Brief schreiben. Es ist in dieser Zeit auch mal schön, Post zu bekommen
	+ Vielleicht mal anfangen, Tagebuch zu schreiben oder etwas ähnliches

So, jetzt wisst ihr alles, um die perfekte To Do Liste für euch selbst zu schreiben. Nehmt euch die Zeit, evtl. ein Getränk, einen schönen Stift und ein Blatt Papier oder eine Vorlage für eure To Do Liste. Es gibt kein Richtig oder Falsch, Hauptsache es hilft euch, alles erledigen zu können. Ich habe euch eine Vorlage gemalt, die ihr gerne benutzen könnt. Bei Fragen könnt ihr euch gerne melden unter a.scheld@lebenmitkrebs-marburg.de

*Eure Johanna Scheld*