
Wie überstehst du das HOMESCHOOLING

Plane deinen Tag

Strukturverlust erschwert es deinem Gehirn sich zu orientieren. Überlege dir also, wann du aufstehst, isst und arbeitest. Und halte dich an deinen Plan, auch, wenn keiner da ist, der dich kontrolliert.

Stecke dir passende Ziele

Zu große Ziele überfordern, zu kleine Ziele langweilen. Wenn du es aber schaffst ein passendes Ziel zu stecken und zu erreichen, werden Hormone ausgeschüttet, die dich glücklich machen.

Gönne dir Pausen

Plane regelmäßige Pausen ein und bestimme zu welcher Zeit deine Arbeit beendet ist. Dann kannst du dich voll auf die Freizeit konzentrieren und dich erholen.

Sorge für regelmäßige Bewegung

Körperliche Aktivität, besonders an der frischen Luft, baut Stress ab und tut gut. Denk daran, der erste Schritt ist der schwierigste. Danach wird es leichter.

Entspann dich

Such dir ein Entspannungsritual, das dir guttut. Du kannst zum Beispiel 10mal tief einatmen - dabei innerlich bis 3 zählen - tief ausatmen - wieder innerlich bis 3 zählen.

Nimm Kontakt mit Freunden auf

Auch wenn ihr euch nicht treffen könnt, bieten soziale Medien jede Menge Möglichkeiten in Kontakt zu bleiben. Überleg dir wie ihr gemeinsame Interessen z.B. über Videochat weiterverfolgen könnt. Kreative Lösungen finden bringt Spaß und wirkt gegen Langeweile.