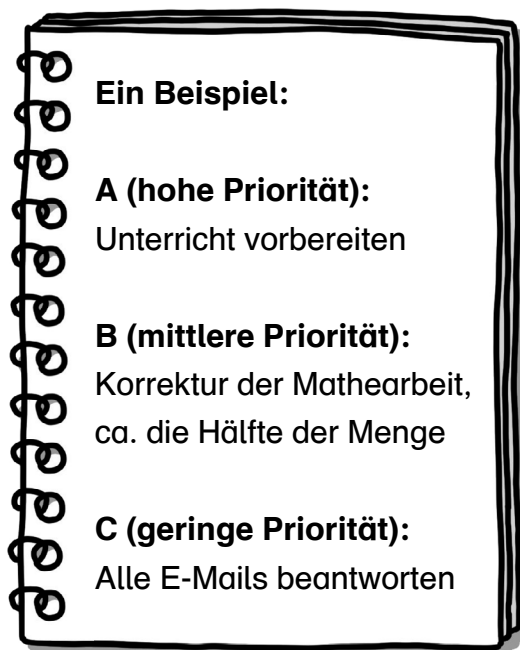




Tipp: Prioritäten festlegen

Eine wirkungsvolle Methode, die Arbeit zu organisieren, ist die Aufteilung der Aufgaben nach Wichtigkeit oder Dringlichkeit. So kannst du die Ruhe und den Überblick bewahren. Überlege, was du an diesem Tag unbedingt erledigen möchtest. Teile es in Prioritäten ein, von A mit hoher Priorität bis C mit geringer Priorität. Bleibe dabei realistisch mit dem Blick auf deinen Zeitplan. Vielleicht kannst du eine Aufgabe auch an einem anderen Tag erledigen oder ganz wegfallen lassen. Mache dazu eine kurze Notiz. Befestige diese während der Arbeit in deinem Sichtfeld! Diese Übersicht hilft dir, strukturiert zu arbeiten. Du behältst den Überblick und verzettelst dich nicht. Nach getaner Arbeit hast du das gute Gefühl, dein Pensum erledigt zu haben und fertig zu sein.



Tipp: Führe deinen persönlichen Wochenplan

Eine Woche ist ein überschaubarer Zeitraum. Du weißt vorher, welche besonderen Termine beruflich sowie privat anliegen und kannst entsprechend planen. Die Wochenplanung wird in ihrem Wert oft unterschätzt und interessanterweise häufig wegen „Zeitmangels“ vernachlässigt. Der Überblick ermöglicht es allerdings, Aufgaben oder Wege zu verbinden und so Zeit zu sparen. Du siehst auch besser, was du zugunsten deiner Erholungsphasen streichen kannst. Für den Wochenplan eignet sich ein handelsüblicher Buchkalender oder eine Kalender-App. Wichtig für das Erstellen des Plans ist, dass du realistisch bleibst und den Plan nicht zu vollpackst. Habe auch dein Wohlergehen im Blick und persönliche Zeiten, um dich zu entspannen. Füge daher Leerstellen und Puffer ein. Dazu musst du deine beruflichen Pflichten nicht vernachlässigen, aber sie müssen auch nicht immer im Vordergrund stehen.



Bewegungsspiele

Stuhlturnen (1)

Ein Spiel für mehr Energie und Konzentration.

So geht es:

Alle Positionen werden einmal durchgespielt. Nenne die Nummern und die passenden Positionen nacheinander. Die Kinder machen mit.

1. Stelle dich hinter den Stuhl.
2. Hocke dich hinter den Stuhl.
3. Knie dich auf deinen Stuhl.
4. Setze dich auf deinen Stuhl.
5. Hebe deinen Stuhl an.
6. Stelle dich vor deinen Stuhl.

Stuhlturnen (2)

So geht es:

Wenn das gut klappt, kannst du es schwieriger werden lassen:

- Die Ansagen kommen durcheinander.
- Es werden nur noch die Zahlen angesagt.
- Die Ansagen kommen unterschiedlich schnell, mal in Zeitlupe und mal in Zeitraffer.

Wenn die Kinder das Spiel kennen, dann kannst du mitmachen und ein Kind macht die Ansagen.