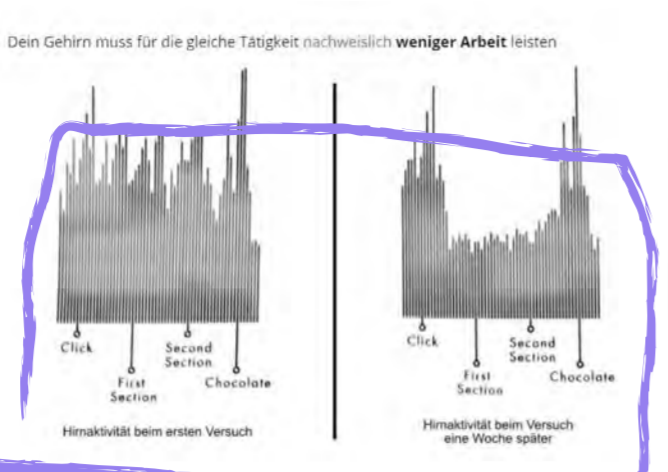


Wie entwickelst du deine Wegeführung/deine Spazier-Routine

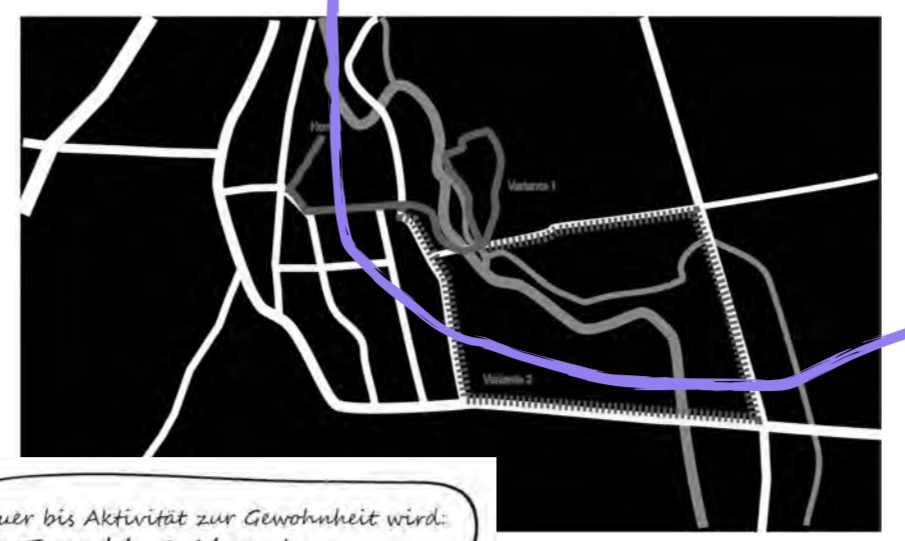
1. Überlege Dir, wie viel Zeit du für deinen Spaziergang hast
2. Überlege Dir, wann du regelmäßig Zeit dafür einplanen kannst
3. Suche dir dazu eine passende Strecke, die vor deiner Tür beginnt
4. Überlege dir ggf. Varianten, damit du flexibel bleibst
5. Lege Dir Bekleidung für unterschiedliche Wetterbedingungen zu
6. Richte einen Alarm in deinem Handy ein, der dich zuverlässig an deine Spazier-Routine erinnert

Tipp
Verabrede dich mit einer Freundin/einem Freund oder deinem Partner/deiner Partnerin. Denn gemeinsam ist man motivierter!

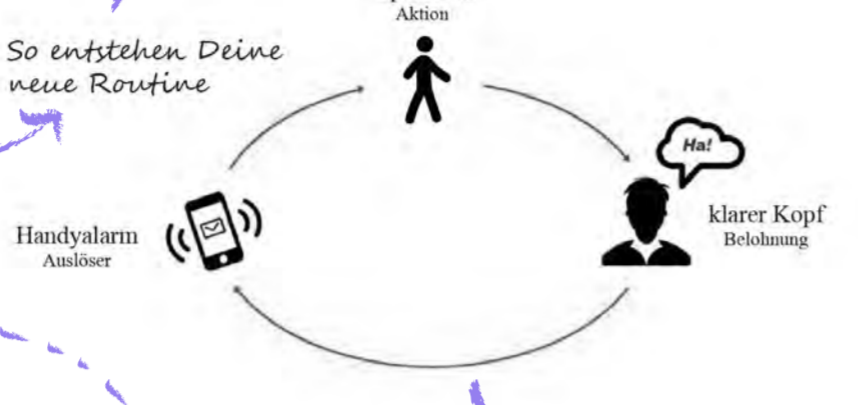


Tag für Tag für Tag...
Tag für Tag für Tag...
Tag für Tag für Tag...
Tag für Tag für Tag...
Tag für Tag für Tag...
Tag für Tag für Tag...
Tag für Tag für Tag...

ABSCHALTEN



Dauer bis Aktivität zur Gewohnheit wird:
18 Tage bis 2 Monate

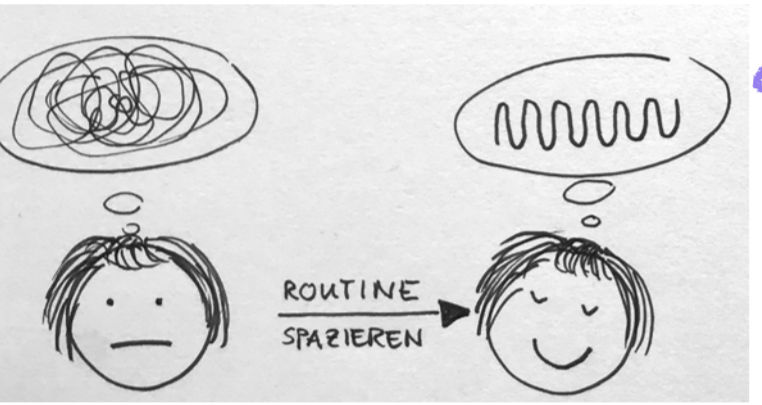


alles außerhalb des Hauses ist mir unheimlich, ich bewege mich kaum weit weg, manchmal gehe ich joggen.

Lokale Werkzeuge für eine globale Pandemie

MENTALE GESUNDHEIT

Der Verlust von Alltagsstrukturen und Routinen führt oft zu psychischen Auffälligkeiten wie Stress, Orientierungslosigkeit, Traurigkeit und Depression



ROUTINEN SCHAFFEN

GRENZEN

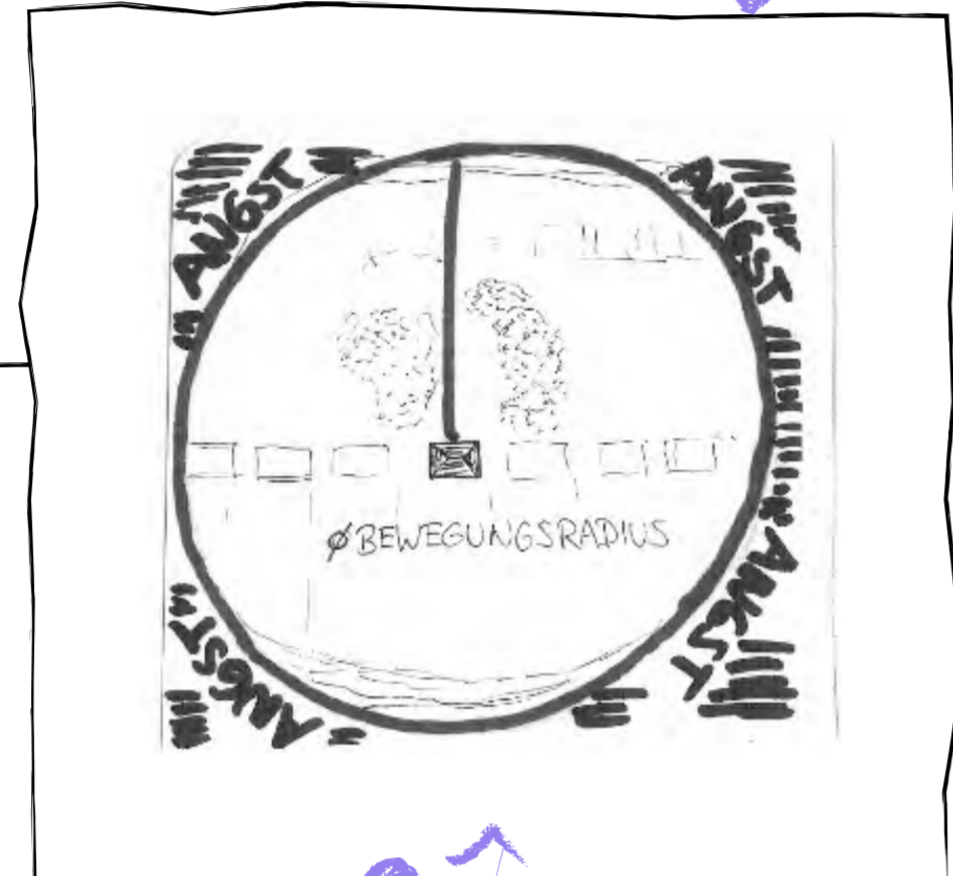
NACH DRAUßEN DARF ICH NICHT. NACH DRAUßEN MÖCHTE ICH AUCH GAR NICHT!

- GEHEN
- TREPPE HERUNTER
- PRIVILEG RAUM
- TÜR OFFNEN
- GARTEN
- PRIVILEG GRÜN
- MENSCHEN TREFFEN
- PRIVILEG NG

PRIVILEGIEN ERKENNEN

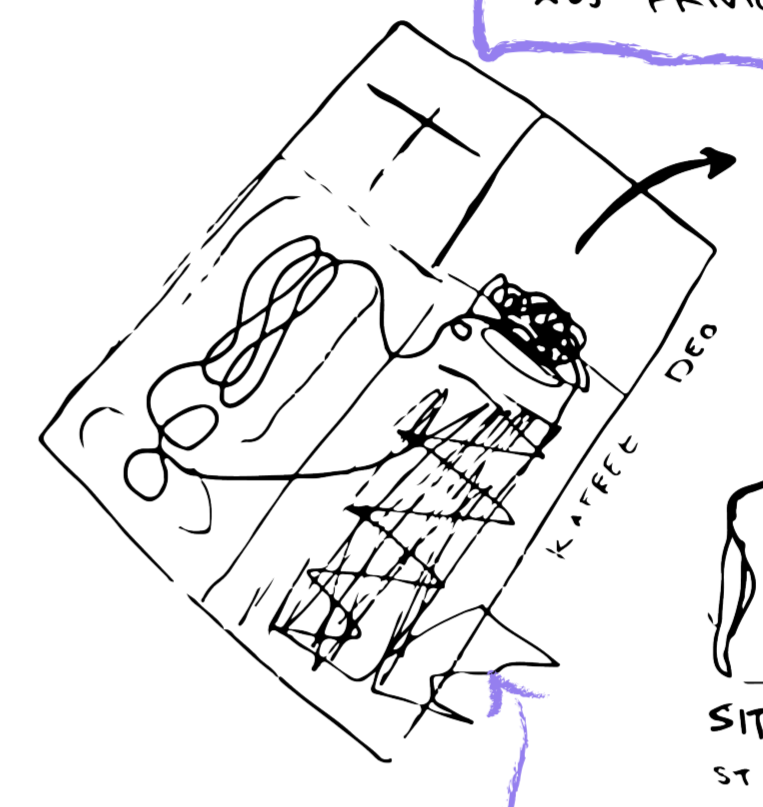
NACKEN SCHMERZE ALS PRIVILEG

GEHEN IM RAUM AUF UND AB SCHLAF ARBEIT SCHLAF



- GEHEN
- STOLZIEREN
- RENNEN
- ANECKEN
- LIEGEN
- SITZEN

GEWOHNHEITEN WECHSELN



SITZEN STATISCH

RÄUME

GEHEN IM KREIS AM ZAUN UND MEER MENSCHEN NEIN GEFÄHR

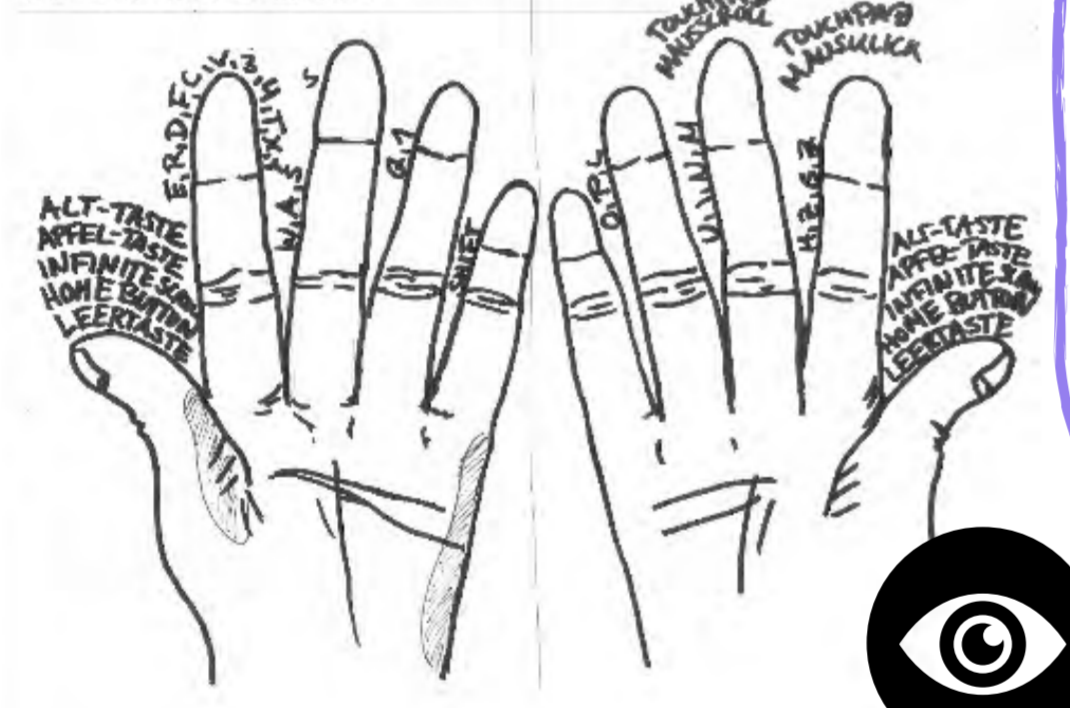
die angst fesselt mich an den Schreibtisch.

die angst fesselt mich an den Schreibtisch.

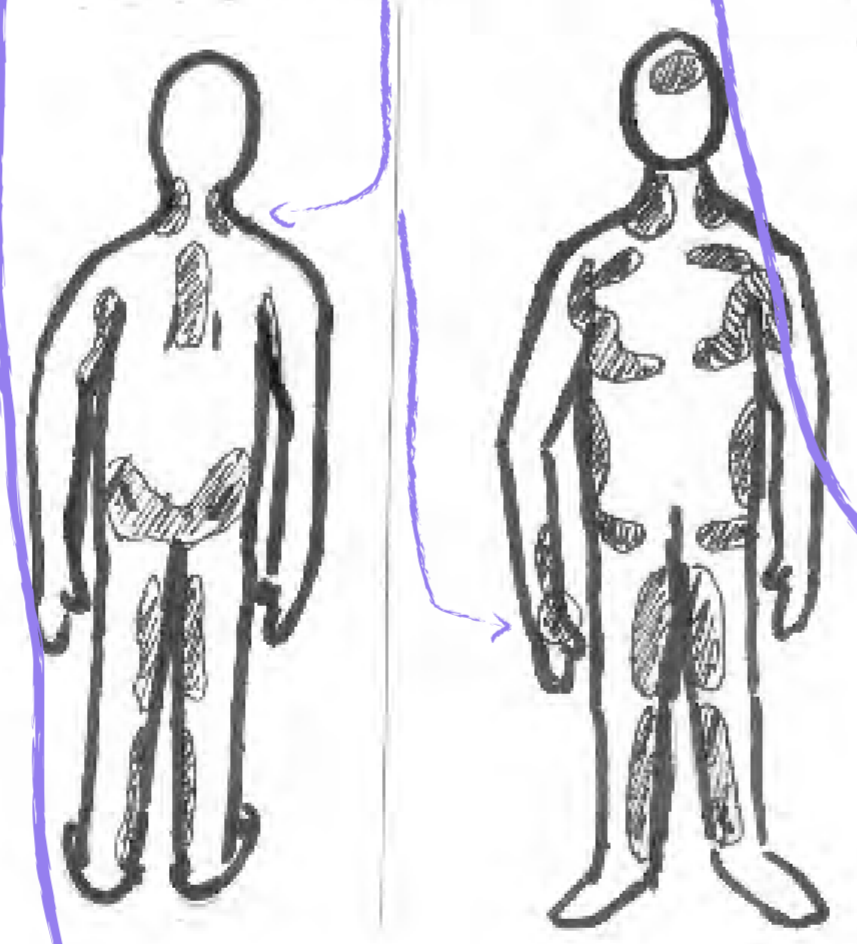
VERFALL UND SCHOCKSTARRE

BEWEGUNG

meine hände, besonders meine finger, sind eigentlich das einzige an meinem körper, das ich noch brauche.



bereiche meines körpers, die schmerzen, weil ich mich zu wenig bewege



wohin sollte ich auch gehen? hier erfahre ich doch alles!

NS TEAMS ANWAL OUTLINE 9h

3h

TALESCHAU 10f NERVE JAMES BUN 4h

SPIELFILM

ARBEITS KRAFT €

ERST DEN RAHMEN ABWISCHEN. DANN DIE SCHEIBE PUTZEN. DIE AUßENSEITE VON OBEN NACH UNTEN. DIE INNENSEITE VON LINKS NACH RECHTS.



RELIKTE SAMMELN



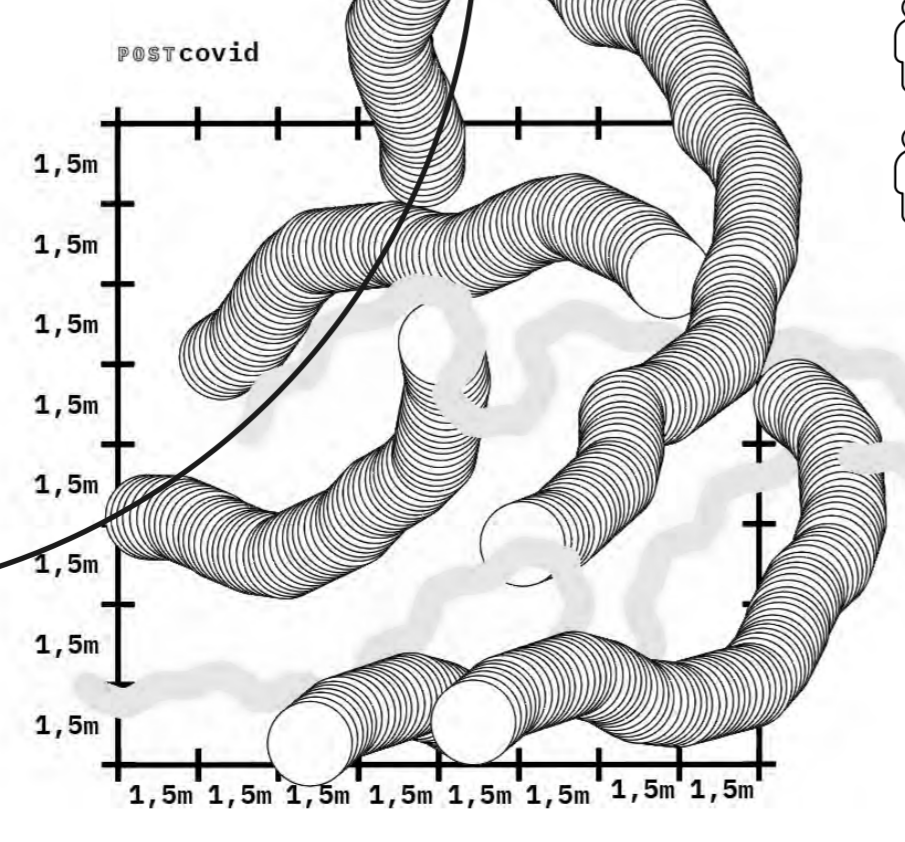
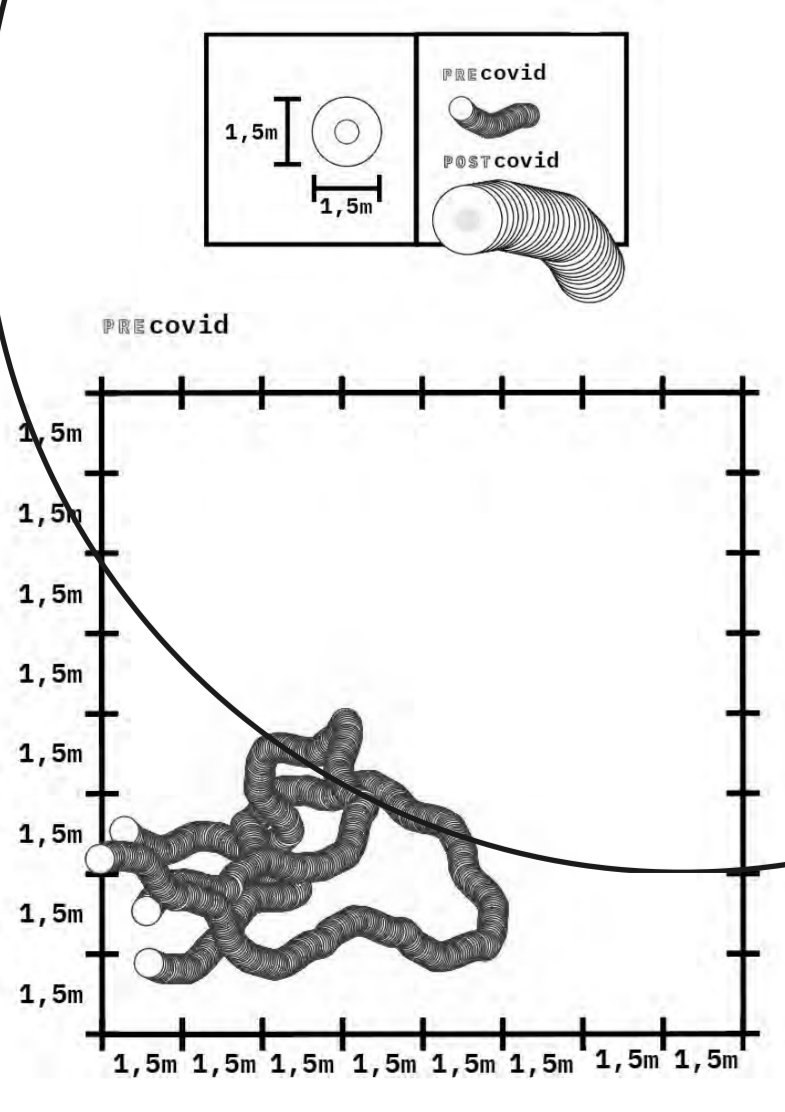
Wie verändert Corona dein Einkaufsverhalten? Welche Effekte und Emotionen kannst du beobachten? Welche Funktion hat der Supermarkt für dich im Lockdown?

Habit Tracker

SPAZIEREN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45

RADIEN UND DISTANZ

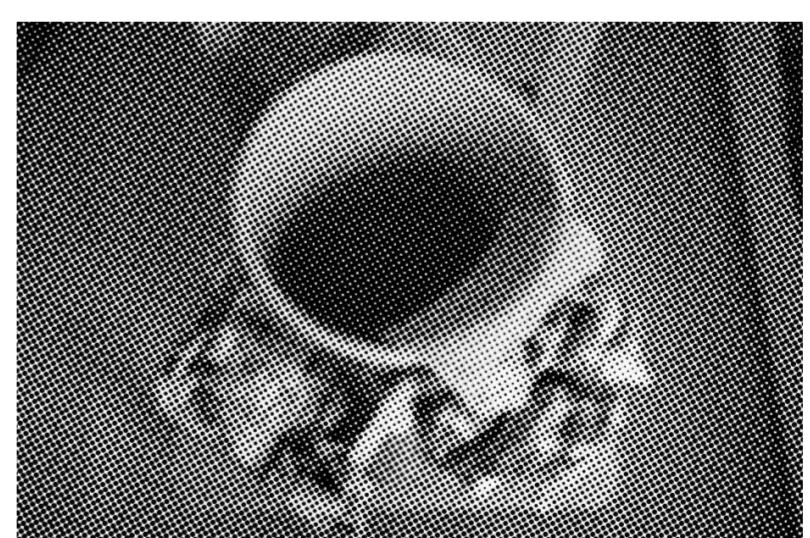
KOPF LÜFTEN



MAL WOANDERS EINKAUFEN GEHEN



MUSSE FÜR ALLTÄGLICHES



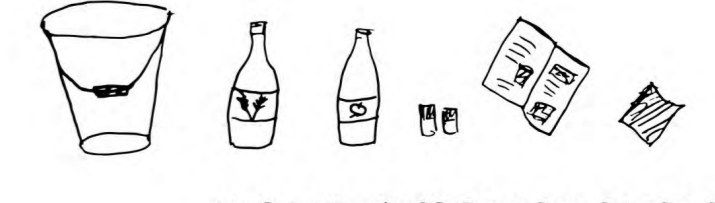
MONOTONIE

SELBER MACHEN

FENSTERPUTZEN

MAN IST BEWUSST & IN SEINER COMFORT ZONE ABER MIT TROTZDEM AKTIVITÄT & RISIKO LIEGT. IST NICHTS DRIN MIT TÄGLICH MÄCHT ABER HÄRDER WENN MAN VIEL ZUMAHLE IST. HINTERLÄSST EICH FREISCHES GERÄT. WIE FREISCH BESTÄNDIG. MAN SIEHT WEISER ALLES NUR. FAST ALS WIE MAN BRÄUEN. IN ZEITEN VON CORONA IST MAN VIEL ZUMAHLE GERÄT & PUTZT MAN AUCH SEHR HINTER. WEL MAN PUTZT ZAHLREICH WEIL. IST BEWUSST WEL MAN ÜBER NICHTS GROSS HINBRINGEN MUSS. MAN KANN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN VON FENSTER STEHEN UND DIE STRASSE & DIE MENSCHEN BEOBSACHTEN WEL MAN PUTZT DA NUR SEHR HINTER. GUTES GERÄT & GUTEN GEMACHT ZU WÄHRE

PUTZMITTEL



1. KORN UND WASSER ZU GLEICHEN TEILEN MISCHEN
2. 2-3 TL APPELESIG
3. EIN PAAR TROPFEN ATHERISCHE ÖLE
4. GUT SCHÜTTELN