

## Top Time at home

10 Tipps für *dich* (Falls du noch jung bist)

### Nimm dir täglich ...

#### Time to get up

- Starte neugierig in den Tag
- Morgens raus aus Federn
- Ausschlafen am Wochenende

#### Time to organise

- Mach dir für heute einen Plan
- Schreib auch „Normales“ drauf
- Hake alles ab – und lob dich

#### Time to study

- Gestalte deinen Arbeitsplatz
- Studiere Lernsachen / Spannendes
- Belohne dich nach 45 Minuten

#### Time to move

- Mach 45 Minuten Sport
  - Öffne dein Fenster oder gehe raus
- Dein Körper sagt danke!

#### Time to chat

- Chatte bewusst – nicht stundenlang
- Prüfe, ob es dir gut tut
- Genieße medienfreie Zeit

#### Time to talk

- Sprich (live / per Video) mit 2 Menschen
- Erzähl, was dich freut und frustet
- Freu dich an Zuhören und Reden...

#### Time to feel

- Blöd drauf? Das darf sein!
- Zeig, was in dir brodelt
- Lass dich trösten

#### Time to help

- Nimm dir Zeit für Andere
- Frag sie, was sie brauchen
- Merke: Du bist sooo wertvoll !

#### Time to create

- Starte ein neues Projekt
- Probier dich aus
- Staune über das, was in dir steckt

#### Time to rest

- Genieße „Stille Zeit“ (Meditation/Gebet)
- Schlafe 7-9 Stunden pro Nacht
- Finde an jedem Abend 5 Dinge, die gut waren