

So schaffen Sie sich eine Routine, die Ihre geistige Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördert



Ihrem Tagesablauf eine Struktur zu verleihen kann Ihr Gefühl der Sicherheit und des Selbstvertrauens erheblich steigern. Wenn Sie wissen, was Sie erwartet, können Sie Ihre Zeit effektiv einteilen und einfacher an jeden Tag herangehen. Sie können zwar nicht jeden Aspekt Ihres Lebens kontrollieren, aber eine Routine schaffen kann sowohl für Sie als auch Ihre Nahestehenden Vorteile für die geistige Gesundheit bringen, beispielsweise:

- Erhöhte Unabhängigkeit und Kontrolle über Ihr Leben
- Weniger Stress, weil Sie wissen, was Sie erwartet und Sie dementsprechend geplant haben
- Bessere Zeiteinteilung, damit Sie mehr Zeit für die Menschen und Aktivitäten haben, die Sie mögen
- Gesunde Gewohnheiten, die die Selbstfürsorge fördern, einschließlich besseren Schlaf, gesündere Ernährung und Bewegung.
- Bessere Organisationsfähigkeiten
- Bessere Beziehungen, da Vorhersehbarkeit Vertrauen fördert

Befolgen Sie diese 5 Schritte, um anzufangen:

Schritt 1: Verstehen Sie das Ziel

Viele Menschen warten auf einen guten Grund – beispielsweise einen Schulanfang, eine neue Stelle oder einen guten Vorsatz zum neuen Jahr – aber Sie müssen nicht abwarten. Tatsächlich haben Sie bereits angefangen, wenn Sie dies hier lesen. Ziel ist eine Routine, auf die Folgendes zutrifft:

- Einfach, damit sie sich leicht einhalten lässt
- Konstant, damit sie in Ihrem Alltag effektiv ist
- Flexibel, damit sie Änderungen berücksichtigen kann, wenn sie sich ergeben

Schritt 2: Stellen Sie Ihren Zeitplan zusammen

Denken Sie zuerst an Ihren aktuellen Zeitplan:

- Um wie viel Uhr müssen Sie aufwachen, um zur Schule oder zur Arbeit zu gehen?
- Wann haben Sie Hunger und Zeit zum Essen?
- Welche Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, möchten Sie in Ihre Routine einbauen?
- Welche Aufgaben müssen Sie im Verlauf der Woche erledigen?
- Wer ist auf Ihre Hilfe angewiesen und wann brauchen diese Menschen Ihre Hilfe?
- Gibt es Verpflichtungen, die Sie abgeben können?
- Welche Ziele möchten Sie erreichen?

Konzentrieren Sie sich auf die wichtigsten Aufgaben und Verpflichtungen. (Sie müssen nicht jede einzelne Minute berücksichtigen.)

Schritt 3: Priorisieren Sie das Notwenge und Angenehme

Trennen Sie Ihre unerlässlichen Aufgaben (wie Arbeit oder Schule) von Dingen, die Sie gerne machen, beispielsweise Hobbys.

Notwendig	Angenehm

Überlegen Sie sich als nächstes für Ihre **notwendigen Aufgaben**, welche Aufgaben Sie delegieren könnten und an wen.

Dos	Delegieren an:



Schritt 4: Etablieren Sie wichtige Aktionen

Identifizieren Sie die Aufgaben, die Sie abschließen müssen, um Ihrem Plan zu folgen. Dies sind die Bausteine für Ihre Routine.

Schritt 5: Bei Bedarf überprüfen und anpassen

Das Leben und Ihre Prioritäten ändern sich, daher ist es wichtig, dass Sie Ihre Routine gelegentlich oder bei Bedarf überprüfen und anpassen.

.....

Interaktive Aktivität: Stellen Sie Ihre Routine zusammen

Verwenden Sie unten den Kalender, um Ihre Routine zu planen. Für jeden Tag:

- Füllen Sie Ihre notwendigen Aufgaben aus.
- Fügen Sie die Aktivitäten hinzu, die Sie gerne machen möchten.
- Teilen Sie Ihren Plan mit anderen Menschen in Ihrem Haushalt, damit alle wissen, was sie erwarten können.

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag

Optum Wellbeing. [Creating a routine to benefit your mental health](#), Aug. 2023.

