

# Mein Tagebuch über die Zeit zuhause

Wochentag: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Ort: Na wo schon? Zuhause! Und jetzt genauer: \_\_\_\_\_

Vieles ist zurzeit abgesagt. Ich darf mich nicht mehr mit Freunden treffen, ich kann nicht mehr in die Schule gehen, die Sportkurse sind abgesagt, das Schwimmbad hat geschlossen, Konzerte, Veranstaltungen und Feste sind abgesagt. Es fühlt sich so an, als sei alles abgesagt... Was ist denn noch nicht abgesagt?

Freunde treffen ist abgesagt - aber mit Freunden telefonieren ist nicht abgesagt

Sportkurse im Verein sind abgesagt – aber Fahrradfahrern ist nicht abgesagt

Mir fällt noch mehr ein...

\_\_\_\_\_ ist abgesagt – aber \_\_\_\_\_ ist nicht abgesagt

\_\_\_\_\_ ist abgesagt – aber \_\_\_\_\_ ist nicht abgesagt

\_\_\_\_\_ ist abgesagt – aber \_\_\_\_\_ ist nicht abgesagt

\_\_\_\_\_ ist abgesagt – aber \_\_\_\_\_ ist nicht abgesagt

---

---

---

---

Wochentag: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Ort: Na wo schon? Zuhause! Und jetzt genauer: \_\_\_\_\_

Was habe ich heute gemacht?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Was hat mir viel Spaß gemacht?

---

Was hat mich entspannt?

---

Worüber habe ich mich gefreut?

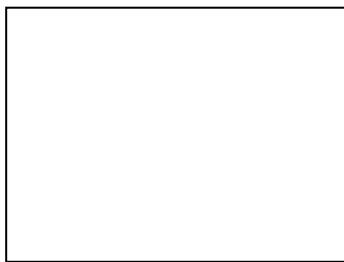
---

Wochentag: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Ort: Na wo schon? Zuhause! Und jetzt genauer: \_\_\_\_\_

In die Kästchen malst du drei Gegenstände von Zuhause, die zeigen wie es dir heute ging. Das können Tiere, Zeitung, Scheren, Büroklammern, Puppen, Puzzleteile, eine Zimmerpflanze, dein Kopfkissen, ein Buch und noch so vieles mehr sein! Deinem Findungsreichtum sind hier keine Grenzen gesetzt!

Schreibe neben die Bilder in den Kästchen, was du mit dem Gegenstand verbindest und wie es dir heute ging.



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---

Wochentag: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Ort: Na wo schon? Zuhause! Und jetzt genauer: \_\_\_\_\_

Was gibt mir Halt und hilft mir, dass ich mich wohl fühle?

mein Haustier ( \_\_\_\_\_ )

meine Familie

mein Lieblingsessen ( \_\_\_\_\_ )

Sport

Telefonieren/Chatten mit \_\_\_\_\_

Hoffnung, dass \_\_\_\_\_

das Buch \_\_\_\_\_

meine neue Routine

das Lied \_\_\_\_\_

der Film \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wochentag: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Ort: Na wo schon? Zuhause! Und jetzt genauer: \_\_\_\_\_

Was habe ich die letzten Wochen gemacht, dass ich es gut zu Hause ausgehalten habe? Was hat mir am meisten geholfen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welche Fähigkeiten habe ich entdeckt oder entwickelt? Habe ich etwas Neues gelernt?

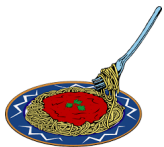
---

---

Wochentag: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Ort: Na wo schon? Zuhause! Und jetzt genauer: \_\_\_\_\_

Wetter:      



Essen:



mein Frühstück \_\_\_\_\_

mein Mittagessen \_\_\_\_\_



mein Abendessen \_\_\_\_\_



heute fühle ich mich: \_\_\_\_\_

darüber habe ich heute gelacht:

---

---

---

Wochentag: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Ort: Na wo schon? Zuhause! Und jetzt genauer: \_\_\_\_\_

Dinge, die ich in den letzten Wochen das erste Mal seit langer, langer Zeit wieder oder das allererste Mal gemacht habe.

Zimmer aufgeräumt                       alte Spielsachen im Keller gesucht und mal wieder damit gespielt

das Zimmer gründlich aufgeräumt, sogar im Schrank und in den Schubladen des Schreibtisches herrscht jetzt Ordnung ;)

mit meiner Oma telefoniert                       Kekse gebacken                       spazieren gehen

10 Liegestützen am Stück geschafft                       gemalt                       musiziert

endlich das Buch gelesen, das schon so lange im Regal steht                       einen Brief geschrieben

\_\_\_\_\_                       \_\_\_\_\_

Für die nächsten Tage nehme ich mir vor:

\_\_\_\_\_                       \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_                       \_\_\_\_\_