

## **Meine Tagesstruktur**

Unser Alltag hat sich um 180° gedreht und vieles hat sich verändert. Es ist ein gebräuchliches Sprichwort, dass „immer dann, wenn eine Tür zufällt, sich eine neue Tür öffnet“. So offenbart auch die aktuelle Zeit viele neue Chancen und es wird auch nach der Corona-Zeit Menschen geben, die gestärkt aus den schwierigen Momenten hervorgehen. Wie Top-Leister dies tun, kannst du in unserem Arbeitsblatt zum Goldenen Kreis nachlesen!

Wenn du deinen Blick auf die Zeit nach den Einschränkungen durch Corona richtest, was wäre das größte Kompliment, was man dir machen könnte? Für uns wäre es ein Satz, wie dieser: „Man merkt dir die letzten Tage und Wochen gar nicht an. Es ist beeindruckend, wie fit (körperlich und mental) du bist.“ Wir glauben, dass solche Sätze über diejenigen gesagt werden, die selbstverantwortlich und selbststrukturiert durch den Tag gehen und die Herausforderungen sowie Veränderungen als Chance sehen, um in ihren Körper hineinzuhören und neue Potentiale zu entdecken. Diese Übung soll dir dabei durch die Erarbeitung einer Selbststruktur helfen.

Im Sport übernimmt der Trainings- und Wettkampfbetrieb in den meisten Fällen das Zeitmanagement automatisch. Als AthletIn gibt es viele Verpflichtungen, die fremdbestimmt sind. Das kann mal nervig sein, gibt dem Tag allerdings eine beruhigende Struktur. Aktuell liegt es an dir, eine Struktur und eine Richtung für deine Tage zu finden. Wie du dir eine solche Struktur zusammenstellen kannst, erfährst du in den folgenden fünf Schritten. Schnappe dir dazu Zettel und Stift und dann kann es losgehen.

### **Schritt 1 – Meine Inhalte**

Überlege was für Inhalte deine kommende Woche haben soll. Vielleicht hast du auch bereits einen Trainingsplan erhalten, vielleicht hast du weitere Verpflichtungen, die du schon fix vereinbart hast. Schreibe diese einzelnen Inhalte auf und ordne diese spezifischen Kategorien zu. Brainstorme gleichzeitig, ob es Ideen gibt, die du gerne in der kommenden Woche umsetzen möchtest. Auch diese Kategorien gehören auf deinen Zettel.

### **Schritt 2 – Zeitmanagement**

Überschlage, wie viel Zeit jede einzelne Kategorie, auf die Woche gerechnet, einnehmen soll/darf/wird. Denke bei Kategorien, die neu dazukommen darüber nach, wie viel Zeit du dieser Kategorie widmen möchtest. Es kann zum Beispiel sein, dass du dich in der kommenden Woche mehr mit Meditation auseinandersetzen willst. Was schätzt du, wie viel Zeit kannst du dafür aufbringen? Kleiner Tipp: Starte bewusst mit einem kleinen „Zeitbudget“. Auch wenn 4 Stunden auf die Woche gerechnet nach nicht viel Zeit klingt; 4 Stunden neue Inhalte kann sich relativ schnell wie ein Laster anfühlen. Lieber klein beginnen, nach oben kann man immer noch korrigieren.

### **Schritt 3 – Übertrag der Inhalte**

Trage deine Inhaltskategorien in den Wochenplan ein, den du auf der kommenden Seite findest. Lasse bewusst zwischen den einzelnen Inhalten ein wenig Platz, damit du dich nicht hetzend von Aktivität zu Aktivität befindest. Bedenke, dass auch Mahlzeiten, Vor- und Nachbereitung von Trainingseinheiten und „Chill-Out Momente“ zu einem Tag gehören.



### Schritt 4 – Auf geht's

Beginne deine Woche indem du dich an deinem vorgestellten Plan orientierst. Überprüfe wie es dir gelingt deiner eigenen Struktur zu folgen. Verändere ruhig Inhalte/Vorstellungen, die sich als störend oder schwierig umsetzbar darstellen.

### Schritt 5 – Reflektion

Am Ende der Woche laden wir dich ein zu reflektieren. *Wie hat der Plan mir geholfen? Wie gut war mein Plan? Wie nah war mein Plan an der Realität? Habe ich das geschafft, was ich mir vorgenommen habe? Wie will ich weitermachen?*

#### Von nun an heißt es: „Wake Up. Eat. Do Your Thing. Sleep. Repeat.“

|                       | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-----------------------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| Morgen/<br>Vormittag  |        |          |          |            |         |         |         |
| Mittag/<br>Nachmittag |        |          |          |            |         |         |         |
| Abend                 |        |          |          |            |         |         |         |