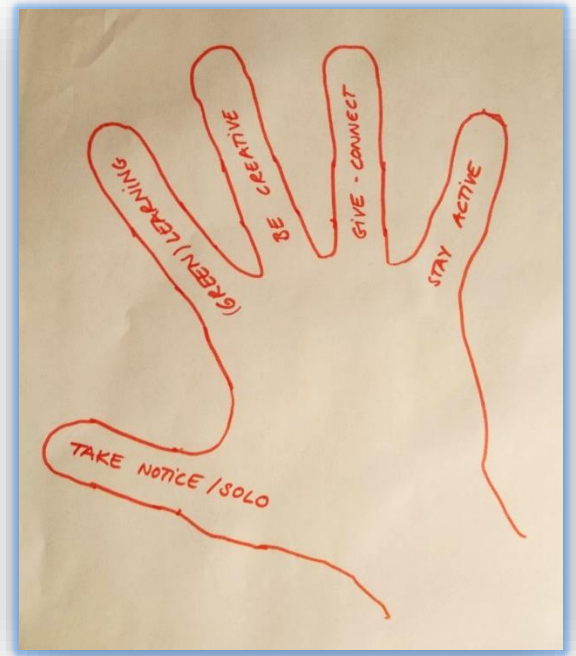


# The 5- A-DAY - Method

Diese Methode gibt Ihnen die Möglichkeit für eine tägliche Basisstruktur. Finden Sie Aktivitäten für die unterschiedlichen Themenbereiche, ausprobieren, verändern, kombinieren... Alles ist möglich und sehr individuell. Ob Sie diese Methode als Reflexion am Ende oder während eines Tages oder in der Planung für denselben oder den morgigen Tag nutzen, bleibt Ihnen überlassen. Auch in Momenten der Langeweile, Leere oder auch Überforderung hilft diese Methode zur Inspiration und zur Motivation. Nach einer kurzen Weile werden Sie die Komponenten internalisiert haben und diese können in den Tag integriert werden, um mental und körperlich ausgeglichen zu bleiben oder um Stabilität zurück zu gewinnen.



**Struktur:** Unterschiedliche individualisierte Komponenten/Aufgaben, welche man täglich bzw. mehrmals wöchentlich ausfüllt. Eine Aktivität kann einem oder mehreren Komponenten dienen.

- **STAY ACTIVE:** Sport/Tanz/Yoga - Einmal am Tag aus der Puste kommen!)
- **BE CREATIVE:** Die Kreativität fördern mit Musik/Tanz/Kunst/Theater/Malen...  
Töpfern/Gärtnern/Filmen/Kochen... je nach ganz persönlichem Gusto.
- **KEEP LEARNING:** Lernen Sie etwas Neues: eine neue Idee oder eine Erkenntnis; ein neuer Weg in der Nachbarschaft; ein paar Wörter in einer neuen Sprache; neue Fähigkeiten...  
  
oder **GREEN LEARNING:** Umweltbildung & Nachhaltiger Lebensstil (Information via Webinars/ Artikel/Bücher oder das Erlernen von neuen Techniken DIY, (Seife; Kleider, Müsliriegel...)
- **GIVE/CONNECT:** Helfen Sie jemandem in ihrer Familie, im Bekanntenkreis oder in der Nachbarschaft. Engagieren Sie sich für etwas Gesellschaftliches oder kontaktieren sie einfach mal wieder jemanden, mit dem Sie lange keinen Kontakt mehr hatten.
- **TAKE NOTICE/SOLO:** Nehmen Sie sich Zeit für sich-draußen in der Natur oder in Stille, üben Sie Achtsamkeit, Meditation oder Yoga - Schreiben Sie Tagebuch, Malen Sie oder Arbeiten Sie mit Pflanzen. Zeit, um die persönlichen Ressourcen zu reaktivieren und zu entwickeln, Zeit für Emotionen und Gedanken.