

Dieses Tagebuch soll für dich eine **Rück- bzw. Vorschau** auf die außergewöhnliche Zeit sein, die wir im Moment erleben.

„Kommst du heute zu mir? Darf ich bei einer Freundin, einem Freund übernachten? Wo verbringen wir heuer unseren Urlaub? Gehen wir shoppen?“

Solche Fragen kennst du sicher. Bis Anfang März waren das für uns ganz normale Fragen die man einfach beantworten konnte. Das Coronavirus setzte uns Schranken vor. Was bisher klar und sicher war kam ins Wanken. Bei dir wie bei vielen anderen. Auch bei den Erwachsenen. Manches Mal warst du vielleicht traurig und hast dich einsam gefühlt. Dann kam vielleicht deine Mama und hat dich getröstet oder eine Freundin oder ein Freund hat dich angerufen. Danach hast du dich besser gefühlt und gewusst: „Ich bin nicht allein.“

Dieses Tagebuch für die Seele möchte dich auf deinem Weg wieder in die Schule und deinen Alltag zurück begleiten. Es unterstützt dich, deine Gedanken und Gefühle zu sortieren, dich vorzubereiten und deinen Blick auf dich und auf Menschen, mit denen du verbunden bist, zu richten.

**Mach es dir an deinem Lieblingsort zu Hause oder draußen im Freien gemütlich und lass dir ruhig Zeit. Du brauchst auch nicht alles auf einmal machen.**

**Bringe deine Aufzeichnungen, die du im Heft oder auf dem Blatt machst, in die erste Relistunde mit in die Schule.**

### **Abschied vom Homeschooling – Vorbereitung auf die Schule**

Schau noch einmal zurück auf die Zeit zu Hause. Die Fragen sind Anregungen für dich. Lass dir Zeit beim Nachdenken. Du kannst Fragen überspringen oder ein anderes Mal beantworten. Schau auf dich. Stoppe, wenn es dir zu viel wird.

- **Wie war das für dich, so plötzlich aus dem Alltag gerissen zu werden?**
  
- **Was oder wen hast du vermisst oder hast du gar nicht vermisst?**
  
- **Wer war die ganze Zeit über für dich da, hat dich unterstützt?**
  
- **Mit wem hast du dich trotz Abstand verbunden gefühlt?**
  
- **Was hat dir in dieser Zeit gut getan?**

- **Wer oder was ging dir auf die Nerven?**
  
- **Hattest du Fragen, die dir niemand beantworten konnte? Welche?**
  
- **Wofür hattest du endlich einmal richtig Zeit?**
  
- **Hast du dich bewusst gesund ernährt oder zwischendurch aus Langeweile mehr gegessen?**
  
- **Hattest du einen klaren Tagesablauf? Hast du für dich ein neues Ritual entwickelt? (z.B. jeden Abend mit einem Freund/Freundin chatten oder online spielen)**
  
- **Hast du Neues ausprobiert?**
  
- **Was hast du gar nicht oder selten gemacht?**
  
- **Bist du gewachsen und dein Outfit wurde dir zu klein oder war gar nicht mehr dein Style?**
  
- **Hast du jetzt ein anderes Bild von dir als vorher? Beschreibe.**
  
- **Höre dir noch einmal deine Corona-Lieblings-Playlist (falls du eine hast) an und erinnere dich an die Filme die du in dieser Zeit gesehen oder an die Bücher, die du gelesen hast.**

Ich lade dich ein, **zeichne eine Blume** mit vielen Blütenblättern über eine ganze Seite, **schreibe die Antworten in die Blütenblätter** und gestalte die Blume nach deinem Belieben farbig.

Manches war vielleicht nicht so gut für dich ... das möchtest du am liebsten vergessen, darauf verzichten und am liebsten aus deiner Blume herauszupfen.

Sieht deine Blume danach ziemlich zerrupft aus oder ist sie noch bunt und schön?

Rede mit einem Menschen, mit dem du dich verbunden fühlst, über deine Blume. Du kannst auch warten bis du wieder in der Schule bist.

Bald geht es wieder in die Schule. Das heißt: Zeitig aufstehen, pünktlich sein, alle Unterlagen und Aufgaben immer vorbereitet haben, Freunde, SchulkollegInnen und LehrerInnen wiedersehen – natürlich mit Abstand ;-D!, und ein vorgegebener Tagesablauf durch die Unterrichtszeiten, der deinen Tag strukturiert und dir Sicherheit gibt. Vorher noch einmal zum Frisör? ;-D

**Überlege:**

Worauf freust du dich?

Was bereitet dir Sorgen?

**Ich freue mich auf dich.**

**Also, bis bald, liebe Grüße und bleib gesund ;-)**