

## **Mein Tagebuch**

### **Erlebnisse, Gedanken und Gefühle in Zeiten von Corona**

Seit über einer Woche gehst du nun schon nicht mehr in die Schule. Alles ist plötzlich ganz anders als sonst. Du darfst deine Freunde nicht mehr treffen und bist den ganzen Tag mit deiner Familie zusammen, oder alleine mit dir selbst und deinen Gedanken.

Dies ist eine außergewöhnliche Zeit und noch kann keiner sagen, wann alles wieder normal wird. Nutze diese Zeit, um aufzuschreiben, was dich bewegt. Schreibe jeden Tag etwas auf, notiere das Datum, es ist bestimmt für dich interessant, später zu lesen, wie sich deine eigenen Gedanken im Laufe dieser ungewöhnlichen Wochen verändern.

Wenn du magst, kannst du die Vorlage auf dem zweiten Blatt benutzen.

*Dieses Tagebuch ist nur für dich bestimmt, du musst es keinem zeigen, du kannst also ganz offen und ehrlich deine Gedanken und Gefühle aufschreiben.*

**Vielleicht können dir diese Fragen dabei helfen:**

- Wie hättest du heute deinen Tag verbracht, wenn alles normal wäre?
- Was ist anders?
- Wie fühlt es sich an, so viel Zeit mit der Familie und sich selbst zu verbringen?
- Haben sich die Beziehungen innerhalb eurer Familie verändert?
- Wie gehen die einzelnen Familienmitglieder mit der Situation um?
- Ist dir nun etwas wichtiger geworden als vorher?
- Hast du neue Dinge und Beschäftigungsmöglichkeiten für dich entdeckt?
- Wie gehst du mit Langeweile um?
- Was unterscheidet den Kontakt mit Freunden über soziale Netzwerke von echten Begegnungen?

# Mein Tagebuch

## Erlebnisse, Gedanken und Gefühle in Zeiten von Corona

Datum:

Wochentag:

