

# **Frage/ Antwortspiel**

**Beitrag von „CDL“ vom 17. Oktober 2025 20:40**

Aufwachen

Hund kraulen

Waschen/ Anziehen, Waschmaschine anschalten

Wasserkocher anstellen

Ab in den Garten (mit dem Hund) und Frühsport machen

Hund füttern

Wenn möglich: Frühstück, sonst zumindest Tee trinken

Nochmal ein Stündchen mit dem Hund einschlafen

Langer Spaziergang mit dem Hund, wenn von den Schmerzen her möglich: Stabilitätsübungen  
Runde 2

Hund einen Snack aussuchen lassen

Gesund Kochen, Spülmaschine umfüllen, Spülbecken schrubben, Ablagen putzen, und Mittagessen

Schreien, Weinen oder vielleicht auch eine therapeutische Übung (schwieriges Datum morgen)

Hund kraulen um sie zu beruhigen oder mich trösten zu lassen oder beides gleichzeitig

Wäsche aufhängen

Mit dem Hund im Garten spielen

Backen, Alternative: Dissoziieren, damit der Tag endet, also doch lieber backen und Nachbarn glücklich machen

Ist der Tag noch nicht vorbei?

Hundefutter richten

Tee trinken

Jetzt ist aber bestimmt endlich Schlafenszeit!?

Kurze Hunderunde

Serie streamen und Tee trinken

Melatonin nehmen und hoffentlich einfach einschlafen können

Und was steht auf deinem inneren Programmplan für morgen?