

CHECKLISTE

STRESSFREIE MORGENROUTINE



Mit der FamilienMomente-Checkliste behältst du den Überblick über die wichtigsten Schritte in der gemeinsamen Morgenroutine.

Vorbereitung am Vorabend treffen:

- ✓ Kleidung für den nächsten Tag bereitlegen
- ✓ Schulranzen/Kita-Tasche packen
- ✓ Brotdose vorbereiten
- ✓ Frühstückstisch eindecken



Planung mit Puffer am Morgen vornehmen:

- ✓ Wecker früh genug stellen, damit du Hektik bei eventuellen Verzögerungen vermeidest
- ✓ Pufferzeit einplanen für Trödeln oder Spieleinheiten, mindestens 15 Minuten
- ✓ Optional: kurzes Kuschel- oder Gesprächsritual vor dem Aufstehen



Aufgaben in kleinen Schritten mit routiniertem Ablauf schaffen:

- ✓ Aufwachen und Anziehen – eventuell in Einzelaufgaben unterteilen: erst die Hose, dann das Shirt
- ✓ Zähne putzen und Gesicht waschen
- ✓ Frühstück in ruhiger Atmosphäre

Zeit im Blick behalten:

- ✓ Wecker, Timer oder App nutzen, um verbleibende Zeit für Morgenroutinen zu visualisieren

