



Familien-Typ – Morgenroutine-Ideen

- Vorabendplanung: Lieblingskleidung / Schulranzen / Brotdose bereitlegen
- Kindgerechte Rituale (Kuscheln, Zahnputzlied)
- Gemeinsames Frühstück mit Familie
- Highlight des Tages besprechen (mit Kindern)
- Stickerplan / Checkliste für Kinder
- Achtsames Waschen mit Kindern
- Fenster öffnen / Frischluft
- Positives Tagesmotto / Affirmation
- Atemübungen / bewusste Atmung (kurz)
- Lieblingsmusik hören
- Glas Wasser trinken
- Wecker 10–15 Minuten früher stellen
- Ziel oder Intention für den Tag notieren

