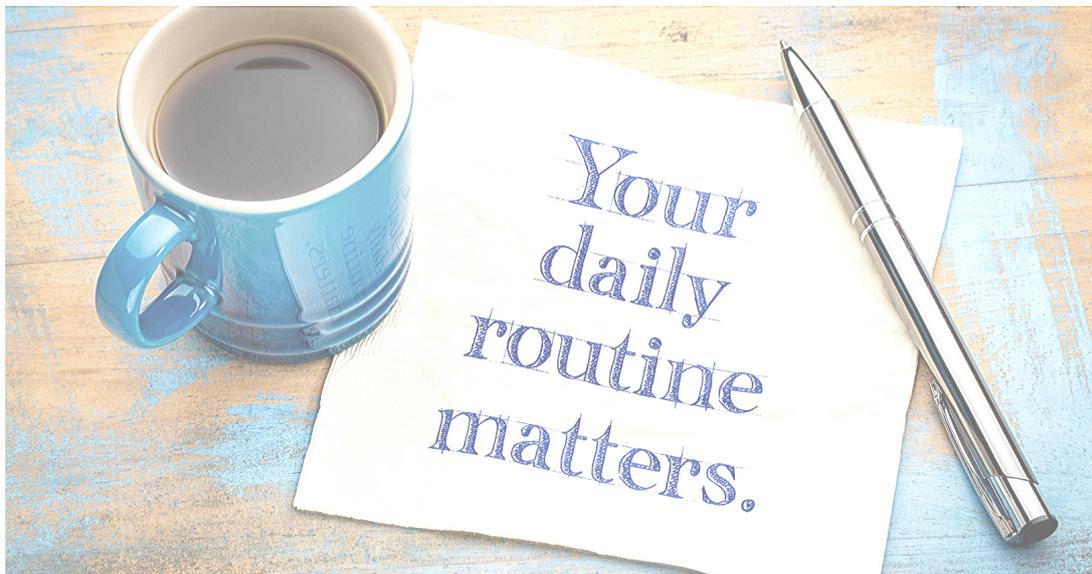


Meine neue Abendroutine



Finde in **5 Schritten** die
passende Abendroutine für
dich.

Investiere Abends ein paar Minuten, um den restlichen
Tag mehr Zeit für dich zu haben.

Deine neue Abendroutine

NEUE ROUTINEN AUFBAUEN

Wichtig für den Anfang

Ich freue mich, dass du dir deine neue Abendroutine ausarbeiten möchtest, um im Alltag Zeit zu sparen und jeden Morgen in einem Zuhause aufzuwachen, in dem du dich wohlfühlen kannst.

Zu Beginn solltest du noch ein paar Dinge beachten, bevor es aktiv los geht, deine Routine zu gestalten.

Damit die Routine genau zu dir passt, solltest du den Schritt der Bestandsaufnahme nicht überspringen.

Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor. Versuche nicht gleich alle Aufgaben in deiner Abendroutine auf einmal umzusetzen.

Es dauert, bis sich eine regelmäßige Aufgabe zur Routine entwickelt hat. Gib dem ganzen also Zeit.

Es ist wichtig schlechte Routinen, die sich eingeschlichen haben, zu erkennen, damit du sie dann ersetzen kannst.

Halte durch! Auch, wenn mal ein Tag nicht so gut gelaufen ist - lass dich nicht entmutigen und mach am nächsten Tag gleich weiter.

Halte deine Abendroutine kurz. Nicht mehr als 5 Aufgaben oder 30 Minuten.

Du musst die Abendroutine nicht am Stück erledigen. Du kannst sie dir auch in 2-3 kleinere Etappen unterteilen.

Los geht's



Deine neue Abendroutine

#1 BESTANDSAUFNAHME

Wie ist deine Ist-Situation

WIE SIEHT MEINE ABENDGESTALTUNG DERZEIT AUS?

Tipp: Gibt es bereits Gewohnheiten? Wie verläuft ein typischer Abend bei dir?

WAS PASST MIR DARAN NICHT?

Tipp: Gibt es Angewohnheiten, die dich stören? Welche sind es und wie lange verbringst du damit?

Deine neue Abendroutine

#2 WUNSCHVORSTELLUNG

Wie wünschst du es dir in der Zukunft?

WIE MÖCHTEST DU DEIN ZUHAUSE MORGENS VORFINDEN?

Tipp: Was ärgert dich morgens? Wo kommt dir der Gedanke "Das muss ich auch noch machen"?

WAS DAVON IST DIR BESONDERS WICHTIG?

Tipp: Ist es für dich z.B. wichtiger, dass die Kissen im Wohnzimmer aufgeschüttelt sind, oder dass die Arbeitsfläche in der Küche aufgeräumt ist.

Deine neue Abendroutine

#3 DER AUFBAU

Bau dir deine persönliche Abendroutine

WELCHE AUFGABEN RESULTIEREN AUS DEINER WUNSCHVORSTELLUNG?

Tipp: Du möchtest z.B. morgens eine saubere Küche vorfinden? Was gehört dann abends dazu? Spülmaschine einräumen, Essen schon vorbereiten? Schreibe alles auf und notiere dir, wie lange du dafür benötigst.

AUFGABE

ZEIT

--	--



Deine neue Abendroutine

#4 ÜBEN

Nach und nach erweitern

WOMIT MÖCHTEST DU ANFANGEN?

Tip: Schreibe dir nun die Aufgaben auf und hake ab, wenn du sie geschafft hast.

AUFGABE 1

TAGE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

AUFGABE 2

TAGE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

AUFGABE 3

TAGE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Deine neue Abendroutine

#4 ÜBEN

Nach und nach erweitern

WOMIT MÖCHTEST DU ANFANGEN?

Tip: Schreibe dir nun die Aufgaben auf und hake ab, wenn du sie geschafft hast.

AUFGABE 4

TAGE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

AUFGABE 5

TAGE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

AUFGABE 6

TAGE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Deine neue Abendroutine

#5 ÜBERPRÜFEN

Passt alles?

WIE GEHT ES DIR MIT DEINER ABENDROUTINE?

Schreibe nach einem Monat auf, wie es dir mit deiner neuen Routine geht. Was fällt dir leicht, was eher nicht? Wo bist du noch mit etwas unzufrieden und was könntest du daran ändern? Was könntest du zukünftig noch tun, um dich noch wohler in deinem Zuhause zu fühlen?

Schaue regelmäßig, ob die Abendroutine noch für dich passt. Das Leben ändert sich und die Gegebenheiten auch. Passe deine Routine ggf. daran an.

