



## MEINE ROUTINEN IM ALLTAG

1. Erfasse anhand des Arbeitsblattes „Mein Alltag unter der Lupe“, welche Routinen sich sinnvollerweise in deinen Alltag integrieren lassen und an welche Triggerpunkte sie gekoppelt werden können, indem du dich fragst:

- welche sich wiederholenden Tätigkeiten unbedingt beibehalten werden sollen.
- welche Angewohnheiten deinen Alltag nicht mehr/oder seltener bestimmen sollen.
- welche Tätigkeiten, denen du noch nicht regelmäßig nachgehst, als Routinen integriert werden sollen.

Achte bei der Setzung der Triggerpunkte auch auf deinen Biorhythmus, d.h. stell dir die Frage, um welche Zeit welche spezielle Routine sinnvoll ist.

Routine	geschätzte Dauer	Triggerpunkt
Morgenroutine		
Abendroutine		

2. Freiwillige „Hausaufgabe“: Entwickle eine feststehende Morgen- und Abendroutine für dich und/oder deine Familie. Hier können auch „kleine“ Tätigkeiten oder/und Rituale implementiert werden.



Psychologen haben herausgefunden, dass es mindestens 60 Tage dauert, bis eine Routine fest in unserem Alltag verankert ist.