



# ROUTINEN

## Morgen Routine

Fokus auf: Start, Fokus, Energie

### Tagesstart

Aufgestand um: \_\_\_\_\_

Stimmungcheck 😊 😐 😞

Mini-Energie-Trigger:

- Wasser trinken
- 2 Minuten Bewegung
- frische Luft
- kurzes Stretching

### Tagesfokus

„Meine Intention heute“ (1 Satz)

Ein „Must-Do“

Top-3 Aufgaben

- 
- 
- 

### Struktur & Selbstmanagement

Zeitblocker (z.B. Kreativ, Deep Work, Pause)

- 
- 
- 

Reminder (z.B. Bewegung, Pause, Trinken)

- 
- 
- 

Mini-Reflexion: Was macht heute besser als gestern?

## Abend Routine

Fokus auf: herunterfahren, abschließen vorbereiten.

### Tagesabschluss

Was habe ich geschafft?

- 
- 
- 

Was lief gut?

Was lief nicht gut - und warum?

### Entlastung & Vorbereitung

Brain Dump: 1 Minute alles aufschreiben  
(Rückseite nutzen)

Top-3 für morgen (damit du morgens nicht neu sortieren musst)

- 
- 
- 

To-Dos parken (Liste für später, um den Kopf frei zu bekommen)

- 
- 
- 

### Runterfahren

Digitaler Cut-Off \_\_\_\_\_

Ritual: Lesen, Stretching, Tee, kurze Meditation

Schlaf-Trigger: Licht runter, Raum vorbereiten