



Der Morgenroutine-Baukasten

2 Klapppläne · 24 Bildkarten · Eltern-Anleitung · ab ca. 3 Jahren

Zwei Klapppläne, 24 Bildkarten und eine klare Anleitung - damit ihr morgens aus dem Haus kommt, ohne dass jemand antreibt.

DRUCKEN · SCHNEIDEN · FALTEN · LOSLEGEN

In fünf Minuten startklar

Der Plan soll Orientierung geben, nicht Tempo machen. Wählt gemeinsam fünf bis sieben Schritte - der Rest gehört in den Abend davor.

1

Passenden Plan wählen

Fertig ausgefüllt für den schnellen Start oder leer für eure eigene Reihenfolge.

2

In Originalgröße drucken

100 % oder „Tatsächliche Größe“ wählen, nie „An Seite anpassen“. Ideal sind 160-220 g/m².

3

Schneiden und falten

Durchgezogene Außenlinie schneiden, gestrichelte Linie falten. Zwischen den Klappen einschneiden.

4

Auf Kinderhöhe befestigen

Klebeband, Magnetstreifen oder Klettunkte, so, dass dein Kind selbst klappen kann.

DREI MÖGLICHKEITEN

Ohne Zubehör

Fertigplan ausschneiden, Klappen falten, auf Pappe kleben.

Wiederverwendbar

Leeren Plan laminieren und Karten mit Klettunkten befestigen.

Am Kühlschrank

Magnetfolie hinter Plan und Karten kleben. Klappen bleiben optional.

DER WICHTIGSTE SATZ

„Was steht auf deiner Karte?“

Nicht antreiben, zählen oder drohen. Zeig auf den Plan und lass dein Kind den nächsten Schritt selbst finden.

Meine Morgenroutine

Name: _____

SCHNEIDEN

FALTEN

Karte/Illustration zeigt den Schritt · Klappe zeigt: geschafft

 Aufstehen 1	 Toilette 2	 Anziehen 3	 Frühstück 4	 Zähne 5	 Tasche 6	 Schuhe 7
 GESCHAFFT hochklappen	 GESCHAFFT hochklappen	 GESCHAFFT hochklappen	 GESCHAFFT hochklappen	 GESCHAFFT hochklappen	 GESCHAFFT hochklappen	 GESCHAFFT hochklappen

FALZ

Meine eigene Morgenroutine

Name: _____

SCHNEIDEN

FALTEN

Karte/Illustration zeigt den Schritt · Klappe zeigt: geschafft

KARTENFORMAT 33,9 × 50 MM

Karte hier befestigen 1	Karte hier befestigen 2	Karte hier befestigen 3	Karte hier befestigen 4	Karte hier befestigen 5	Karte hier befestigen 6	Karte hier befestigen 7
GESCHAFFT hochklappen	GESCHAFFT hochklappen	GESCHAFFT hochklappen	GESCHAFFT hochklappen	GESCHAFFT hochklappen	GESCHAFFT hochklappen	GESCHAFFT hochklappen

FALZ

Bildkarten für euren Morgen

Exakt passend zum Falzplan: 33,9 × 50 mm. Beim Drucken 100 % wählen.



Aufstehen



Vorhang auf



Toilette



Gesicht waschen



Hände waschen



Zähne putzen



Haare kämmen



Anziehen



Socken



Frühstück



Trinken



Tisch abräumen



Brottdose



Tasche packen



Jacke



Schuhe

Abschied, Extras und eigene Karten

Acht Karten für den Weg aus der Tür plus acht freie Karten - alle exakt 33,9 × 50 mm.



Bett machen



Schlafanzug weg



Kuscheltier ins Bett



Eincremen



Mütze & Schal



Winken



Umarmung



Losgehen



EIGENE KARTE



EIGENE KARTE



EIGENE KARTE



EIGENE KARTE



EIGENE KARTE



EIGENE KARTE



EIGENE KARTE



EIGENE KARTE

Damit der Morgen ruhig bleibt

Morgens steht zum ersten Mal am Tag eine Uhr im Raum, die nicht verhandelbar ist. Der Plan nimmt deiner Stimme den Takt ab - die Karte an der Wand sagt, was kommt.

1 Abends vorbereiten

Kleidung rauslegen, Tasche packen, Brotdose füllen. Jeder Schritt, den ihr aus dem Morgen nehmt, ist ein Streit weniger.

„Das machen wir heute Abend schon.“

2 Zwanzig Minuten Puffer

Nicht damit mehr passiert, sondern damit weniger Druck da ist. Der Puffer ist das eigentliche Werkzeug.

„Wir haben Zeit.“

3 Eine Karte nach der anderen

Ein Kind unter sechs kann eine Anweisung behalten, nicht drei. Der Plan zeigt genau eine.

„Was steht auf deiner Karte?“

4 Frühstück nicht verhandeln

Wenn morgens wenig gegessen wird, ist das selten ein Problem. Pack lieber etwas ein und lass das Thema los.

„Für unterwegs ist was in der Tasche.“

DIE KURZE NOTFALL-ROUTINE

Anziehen · Zähne · Tür

Für verschlafene, kranke oder komplett verquere Morgen.
Eine kurze Routine ist immer noch eine Routine.

WENN ES TROTZDEM JEDEN MORGEN KIPPT

Schaut auf den Abend davor: Ein Kind, das zu spät ins Bett kam, ist morgens nicht müde, sondern gereizt und langsam. Verlegt einen Schritt in den Abend, steht zwanzig Minuten früher auf, und wenn die Morgen dauerhaft eskalieren, holt euch Unterstützung bei Kinderärztin oder Erziehungsberatung.

UND WENN ES TROTZDEM ESKALIERT?

Beschreib Lena den Morgen in zwei Sätzen („Anziehen, 3 Jahre, wirft sich auf den Boden“) und du bekommst in Sekunden einen Satz, den du jetzt sagen kannst.

LENA FRAGEN

Limbi · iOS und Android · kostenlos



SCANNEN

14 Morgen beobachten - nicht bewerten

Ziel ist nicht eine perfekte Haken-Reihe. Sucht nach Mustern: Welche Weckzeit, welcher Puffer und welche Schritte machen den Weg aus der Tür leichter?

TIPP

Nur 1 Sache pro Woche ändern

Tag	Aufgestanden	Aus dem Haus	Übergang			Was hat geholfen / gestört?
1			leicht	mittel	schwer	
2			leicht	mittel	schwer	
3			leicht	mittel	schwer	
4			leicht	mittel	schwer	
5			leicht	mittel	schwer	
6			leicht	mittel	schwer	
7			leicht	mittel	schwer	
8			leicht	mittel	schwer	
9			leicht	mittel	schwer	
10			leicht	mittel	schwer	
11			leicht	mittel	schwer	
12			leicht	mittel	schwer	
13			leicht	mittel	schwer	
14			leicht	mittel	schwer	

Nach 14 Morgen:

Was behalten wir? _____

Was ändern wir? _____

KEIN MUSTER ERKENNBAR?
Lena in Limbi sortiert mit. Kostenlos.



Für die Morgen, an denen der Plan nicht reicht.

Jeder Plan hat Morgen, an denen er nicht hilft: Dein Kind liegt beim Anziehen auf dem Boden, der Bus fährt in zwölf Minuten, und die schöne Reihenfolge an der Wand interessiert gerade niemanden. Für genau diese Morgen gibt es Limbi.

„Leo will die Jacke nicht anziehen, wir müssen in fünf Minuten los. Ich flippe gleich aus.“

LENA

„Du willst es selbst machen, Leo. Zeig mir, wie - ich halte die Jacke.“

LIMBI · KI-ELTERNCOACH · KOSTENLOS

Lena fragen, wenn der Plan nicht reicht

Du gibst die Situation ein, wie sie gerade ist. Lena, der KI-Elterncoach in Limbi, antwortet mit einem Satz für jetzt und dem nächsten kleinen Schritt. Kein Kurs, kein Konto, keine Kosten.

LIMBI KOSTENLOS HOLEN

iOS und Android · kein Konto



HANDY DRAUF, STORE ÖFFNET SICH

Lena ist eine KI und kein Ersatz für ärztliche, psychologische oder therapeutische Hilfe. Limbi wird von der Codana GmbH für betterparent.de entwickelt.