



Reduziere dein Morgenchaos

in nur 15 Minuten am Abend

**Das einfache Abend-System für
entspanntere Morgen mit Kindern**

Agata Gross - Strategin für entspannte Familienmorgen

Dein Morgen ist nicht nur chaotisch, er ist schlecht vorbereitet

Und genau das kostet dich jeden Tag Energie, Nerven und Zeit.

Morgens eskaliert es nicht ohne Grund.

Du musst zu viele Entscheidungen auf einmal treffen

Du hast zu wenig Zeit für das, was wirklich wichtig ist

Zu viele Dinge, die „noch schnell“ erledigt werden müssen

Das Problem ist, dass du alles auf den Morgen schiebst.

Wenn du morgens weniger entscheiden musst, wird dein kompletter Ablauf ruhiger.

Nicht komplett chaosfrei aber spürbar leichter.

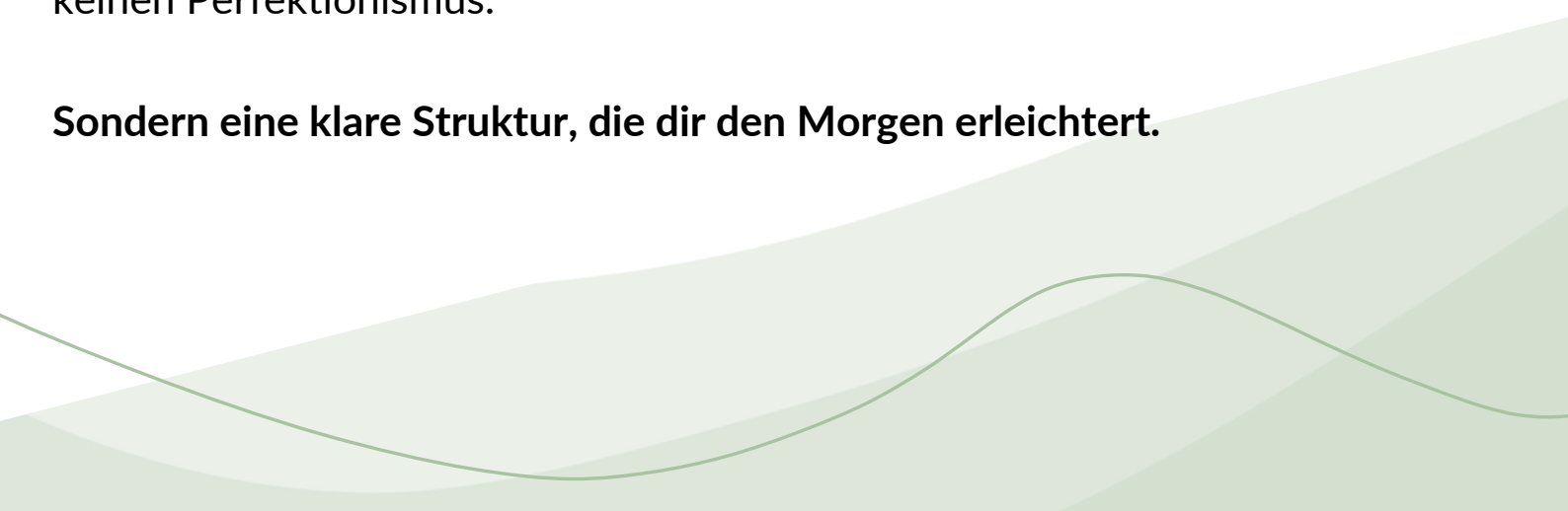
15 Minuten am Abend entscheiden darüber, wie dein nächster Morgen läuft. Wenn du schon abends vorbereitest, musst du morgens nicht mehr überlegen, suchen oder spontan reagieren.

Du hast einen Plan!

Und genau dieser Plan fängt **die Chaosmomente** ab, die du nicht kontrollieren kannst.

Dafür ist die nächste Seite da. Du brauchst keine komplizierte Routine und keinen Perfektionismus.

Sondern eine klare Struktur, die dir den Morgen erleichtert.



Dein 15-Minuten Abend-System

(einfach abhaken)

Alles was du hier vorbereitest, musst du morgens nicht mehr entscheiden.

Weniger Entscheidungen = weniger Stress.

Kleidung & Vorbereitung

- ☐ Wetter für morgen checken
- ☐ Outfit für jedes Kind rauslegen
- ☐ Eigene Kleidung vorbereiten
- ☐ Jacken, Schuhe und ggf. Accessoires bereitlegen
- ☐ Sportkleidung / besondere Kleidung einplanen

Taschen & Organisation

- ☐ Schultaschen / Kita-Taschen vollständig packen
- ☐ Alles griffbereit an die Haustür stellen
- ☐ Wichtige Dinge (Unterschriften, Geld, etc.) prüfen

Essen & Basics

- ☐ Frühstück grob vorbereiten/planen
- ☐ Brotdosen planen oder vorbereiten

Überblick

- ☐ Termine für morgen checken
- ☐ Gibt es etwas, das morgen Stress machen könnte? → jetzt klären

Deine persönlichen Stresspunkte:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

**Wenn das vorbereitet ist,
startest du nicht mehr im Chaos –
sondern mit einem Plan.**

Das hier ist nur der Anfang

Das Abend-System ist einer der wichtigsten Hebel.

Aber es löst nicht das ganze Problem.

Denn Morgenchaos entsteht nicht nur durch fehlende Vorbereitung. Sondern durch fehlende klare Abläufe, zu viele Entscheidungen und alles alleine stemmen müssen.

Was du wirklich brauchst, ist ein System.

Ein System, das:

- deinen Abend vorbereitet
- deinen Morgen strukturiert
- dich mental entlastet
- und dich aus dem Dauer-Stress rausholt

Stell dir vor:

Du weißt genau, was morgens passiert

Deine Kinder wissen, was sie tun sollen

Du musst nicht mehr alles alleine tragen

Du startest ruhiger in den Tag

Genau daran arbeite ich gerade. Ein klar aufgebautes System, das dich Schritt für Schritt aus dem Morgenchaos rausholt und dir mehr Zeit für dich gibt.

Vom Abend - über den Morgen - bis hin zu einer funktionierenden Routine für euch als Familie

Wenn du das willst: Bleib unbedingt dran.

In den nächsten Tagen zeige ich dir weitere Schritte, die deinen Alltag spürbar leichter machen.

Und heute Abend:

Starte mit der Checkliste.

Das ist dein erster Schritt raus aus dem Chaos.

