****

**Sich in der Früh fertig machen**

Wozu?

Wir sehen ja niemanden und gehen nicht/ kaum außer Haus.

Es ist gerade sehr verlockend, den Tag im Pyjama oder in der Jogginghose zu verbringen. Tun Sie es nicht und lesen Sie hier warum.

Sich am Morgen fertig zu machen, wie sie es sonst tun würden…

1. **… bedeutet eine gewohnte Routine, die Sicherheit gibt.**
2. **… signalisiert uns selbst, dass es jetzt Zeit ist, wach und aktiv zu sein.**
3. **… macht es uns leichter, außer Haus zu gehen (z.B. zum Einkaufen oder spazieren gehen).**

Was gehört zu Ihrer Morgenroutine? Was brauchen Sie, um sich wohl zu fühlen? Finden Sie 5 Dinge, die zu ihrer Morgenroutine gehören. Hier ein paar Beispiele zur Inspiration: Bett machen, duschen, Zahnpflege, Medikamente nehmen…

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Zu meiner Morgenroutine gehört… | Tag 1 ✓ | Tag 2 ✓ | Tag 3 ✓ |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| 4. |  |  |  |
| 5. |  |  |  |