Morgen- und Abendlisten für Erwachsene und Kinder

Veröffentlicht: 2026-10-25

Diese bearbeitbaren Listen sind Ausgangspunkte, keine Pflichtnormen für Familien. Erledigtes markieren, Unpassendes streichen. Erwachsene zeigen die Reihenfolge zuerst vor; für Kinder steht pro Zeile eine Handlung. Nach der Schule besprecht ihr Bedürfnisse und Familienplan. Eine Frau kann „Sachen vorbereiten“ durch ihre konkrete Aufgabe ersetzen, etwa Arbeitsunterlagen oder Wechselkleidung. Das Geschlecht bestimmt keinen einzig richtigen Ablauf.

Name / Projekt: _____

Fülle die leeren Zeilen mit eigenen Beispielen aus.

Zeit	Handlung	Unterstützung	Haken
Morgen: Erwachsene	Verpflichtungen prüfen und eine Hauptaufgabe wählen	Selbstständig	
Morgen: Erwachsene	Sachen für Weg oder Arbeitsbeginn prüfen	Bei Bedarf Hilfe	
Morgen: Kind	Fertigmachen	Altersgerechte Begleitung	
Morgen: Kind	Nach Familienplan frühstücken	Altersgerechte Begleitung	
Morgen: Kind	Schultasche anhand der Liste prüfen	Anfangs gemeinsam	
Nach der Schule	Bedarf an Essen, Ruhe oder Hilfe besprechen	Erwachsener hört zu	
Nach der Schule	Zeit für ersten Lernschritt und Freizeit wählen	Gemeinsam	
Abend: Kind	Sachen für morgen vorbereiten	Erinnerung durch Erwachsene	
Abend: Kind	Zum ruhigen Tagesabschluss übergehen	Erinnerung durch Erwachsene	
Abend: Erwachsene	Offenes notieren, Nötiges vorbereiten und Arbeitsende festlegen	Selbstständig	

Zeit	Handlung	Unterstützung	Haken

Quellen

- mcgraw.princeton.edu
  https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/creating-sustainable-flexible-weekly-routine-structuring-your-time
- AAP: family routines
  https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx
- UCL: habit formation and individual differences
  https://blogs.ucl.ac.uk/bsh/tag/66-days/