Routinen

ao

ROUTINEN

- Art von Angewohnheit, da relativ automatisch ausgeführt
- Routinen helfen, Ziele zu erreichen
- Neue Angewohnheiten können in Routinen integriert werden oder neue Routinen schaffen

Beispiele:

- Morgenroutine (Frühstückstisch decken, Müll rausbringen)
- Abendroutine (Kind räumt Zimmer auf, putzt Zähne)
- Routineaufgaben innerhalb Haushalts (Mama geht einkaufen, Papa mit dem Hund raus, älteste Kind räumt Spülmaschine aus, jüngste Kind bringt den Müll raus)
- Speiseplan Routine (jeden Samstag erstellt Familie gemeinsamen Speiseplan für nächste Woche)
- Aufräumroutine für Kinder (jeden Abend dreckige Kleidung in Wäschekorb, Spielsachen vom Boden in Regal, Schulranzen vorbereiten)
- Putzroutine (morgens Waschbecken im Bad, mittags saugen, abends Spülbecken leer räumen)