

Räuberkinder



Workbook

Gute Gewohnheiten und Alltags-Chaos

Wie baut man gute Gewohnheiten in einen chaotischen Alltag ein und warum macht es Sinn Gewohnheiten zu bilden?
Welche Gewohnheiten erleichtern deinen Alltag?

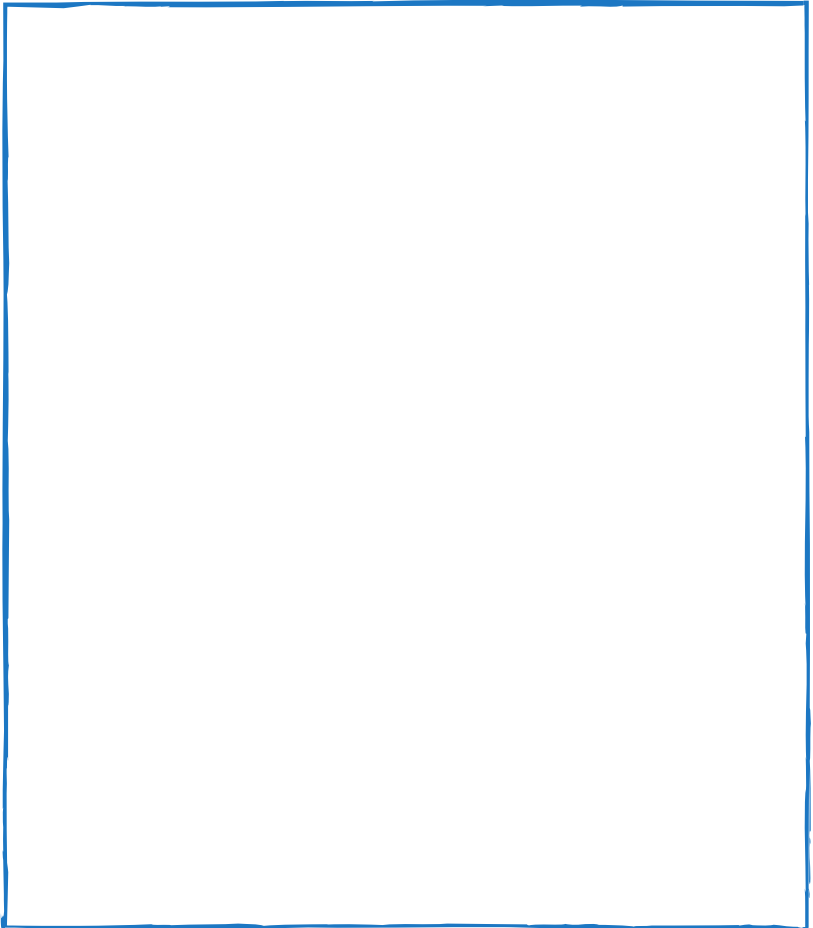
Hier im Workbook kannst du Ideen für gute Gewohnheiten sammeln, damit herum spielen und kreativ werden. Probiere aus, was für dich funktioniert und mache dir das durchhalten so leicht, wie möglich.

Bitte kopiere, teile etc. dieses Workbook nicht.
Es steht in der Gruppe und auf meiner Webseite
www.raeuberkinder.net als Download zur Verfügung!

Wo in meinem Alltag könnten Gewohnheiten helfen?

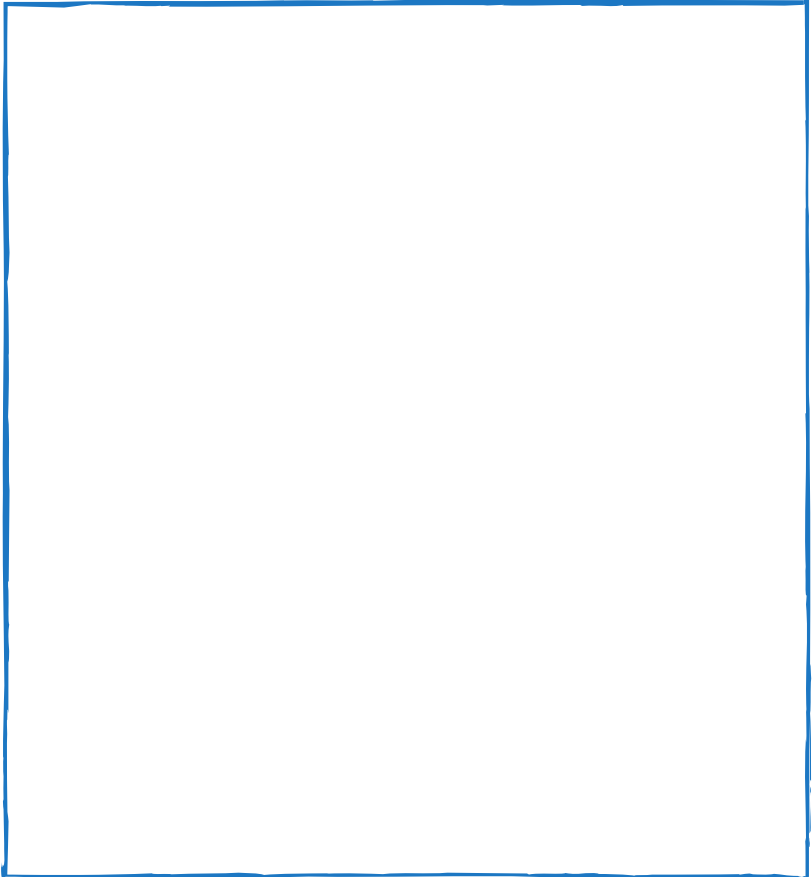
Wo hakt es?

Sammele hier alle Momente in deinem Tag, die nicht so rund
laufen, wie du es gerne hättest.



Welche gute Gewohnheit möchte ich in meinem Alltag?

Meist geht man nur eine Gewohnheit nach der anderen an - aber vielleicht ergänzen sich 2 oder 3 ganz gut und fallen zusammen leichter als alleine. Deshalb macht es Sinn, einfach mal alle zu sammeln und sich erst später zu entscheiden.



Wie und wann könnte diese Gewohnheit in meinen Alltag passen?

Gibt es einen guten **Zeitpunkt**?

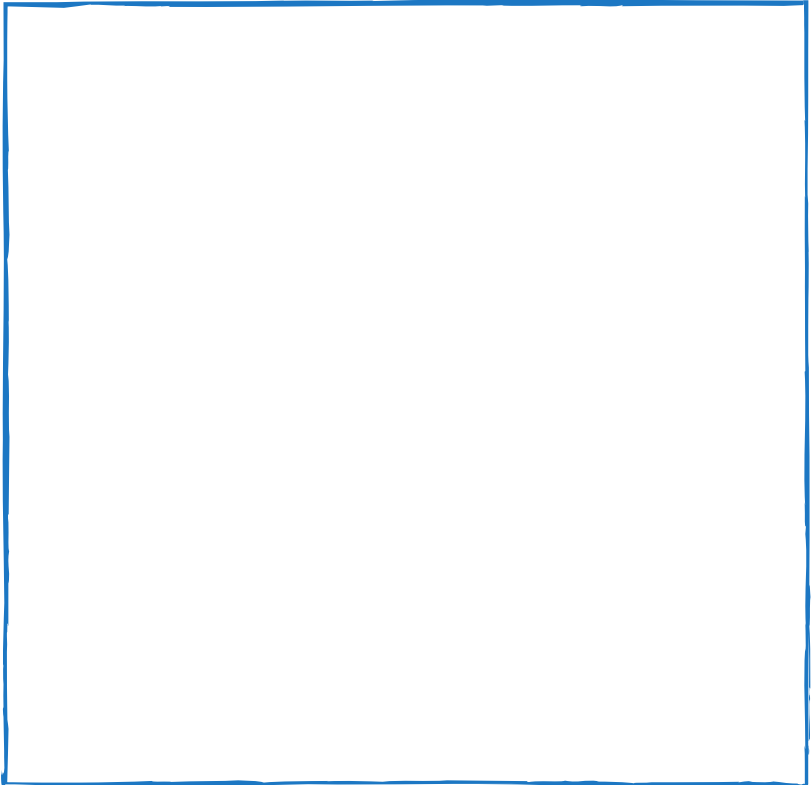
Nach dem Frühstück? Immer montags?

Welche **Entscheidung** könnte helfen?

"Bei Sonne fahre ich Fahrrad", "Esstisch wird sofort aufgeräumt"

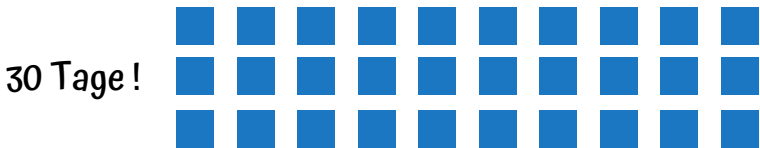
An welche bestehende Gewohnheit kann ich **anheften**?

Wenn ich sowieso Fahrrad fahre, kann ich z.B. die lange Route nehmen, um mehr Sport in meinen Alltag zu bringen.



Wie tracke ich meine neue Gewohnheit? Wie erleichtere ich mir das einhalten?

Gewohnheit:



Du kannst diesen Tracker nutzen oder einfach deinen Kalender.

Wie vereinfache ich mir das Durchhalten?

Belohnungen, wenn man 10 Tage durchhält; Stecker vom Fernsehen ziehen, Kochplan machen (wenn man z.B. tgl. gesund kochen möchte) usw.

Motto-Tage!

Motto- oder Thementage stellen einen Wochentag unter ein Thema. Das bedeutet nicht, dass man nichts anderes macht, sondern dass man einfach daran erinnert wird, z.B. mehr Kreativität in seine Woche zu bringen oder einen Fernseh-freien Tag oder oder ..!

Meine Motto-Tage sind:

Mo: **Abenteuer-Tag**; Di: **Kochrezept-Test-Tag**; Mi: **Kreativ-Tag**; Do: **Gartentag**; Fr: **Backtag**; Sa: **Reparatur-Tag**; So: **Doku- und Planungstag**

Was sind deine?

Hier ist viel Platz um mit vielen Ideen zu spielen! Du kannst sie auch alle paar Wochen ändern und neue ausprobieren.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Über RäuberKinder

Ich bin Ronja, Mutter von 4 Kindern im Alter von 6 bis 16 Jahren. Mit unseren chaotischen RäuberKindern bin ich immer auf Achse und versuche den Überblick (und die Nerven) zu behalten. Ich habe verschiedene Organisations- und Dokumentationsvarianten getestet und habe dann mit dem [RäuberKinder Schulfrei-Planer](#) eine entworfen, die sich in unserem bewegten Alltag bewährt hat.



Seit Sommer 2017 lernt unser großer Sohn selbstbestimmt, die anderen drei Kinder seit Januar 2018.

Im Juni 2018 haben wir Deutschland verlassen und uns verschiedene Ecken Europas angesehen.

Zur Zeit schaffen wir uns ein Zuhause in Dänemark.

Seit Herbst 2019 bin ich Ansprechpartnerin für den Bereich Süd-Dänemark des Fri Læring Foreningen (dänischer Freilerner-Verein).

Ich liebe es zu planen und zu organisieren und treibe mit meinen ganzen Listen schon mal meine Familie in den Wahnsinn.

Auf der RäuberKinder-Webseite (www.raeuberKinder.net) findest du Informationen zum Planen und Dokumentieren und in welchem Projekt die Kinder und ich gerade vertieft sind.

Du kannst dich gerne mit Ideen, Anregungen und Gedanken an mich wenden: ronja@raeuberKinder.net
Ich freue mich über jede E-Mail und antworte so schnell ich kann.

Alles Liebe, Ronja