

Morgen-Flow: Die 7-Schritte-Routine für entspannte Morgen mit Kindern 2–7 Jahre

Jeder Morgen ein Wettlauf? Diese Checkliste schafft eine ruhige, vorhersagbare Routine – für weniger Stress und mehr Lächeln in den ersten 30 Minuten.

HuggleTales Tipp: HuggleTales sorgt schon abends für Ruhe: eine personalisierte Gute-Nacht-Geschichte hilft deinem Kind, besser einzuschlafen – und startet ausgeruht in den Morgen.

Die 7 Schritte – je 2–5 Min.

- | | |
|---|---|
| ☐ Aufstehen zur gleichen Zeit – auch am Wochenende ähnlich | ☐ Toilettengang und Händewaschen als erstes Ritual |
| ☐ Anziehen: Kind wählt zwischen 2 Optionen (nicht 10) | ☐ Frühstück fest: immer gleiche Grundlage + 1 Wechsel-Option |
| ☐ Zähne putzen mit Timer – 2 Min. Sanduhr oder App | ☐ Tasche/Rucksack gemeinsam packen (Vorabend-Vorbereitung) |
| ☐ Ruhiger Abschied: 1 Umarmung, 1 Satz, dann los | |

Timing

Jeder Schritt hat eine Fensterzeit. Konsequenz senkt den Morgen-Streit um 80 %.

Die 3 Morgen-Fallen und wie du sie umgehst

- | | |
|--|---|
| ☐ Zu viele Wahlmöglichkeiten – reduziere auf 2 Optionen pro Schritt | ☐ Zeitdruck durch zu spätes Aufstehen – 15 Min. extra Puffer einplanen |
| ☐ Belohnungs-Spirale: „Erst anziehen, dann Frühstück“ statt Feilschen | |

Pro-Tipp

Eine visuelle Morgen-Karte (Bild für jeden Schritt) hilft Kindern, selbstständig zu werden – kein ständiges Erinnern nötig.

Wenn dir diese Checkliste hilft: schau dir **HuggleTales** an – die App für persönliche Gute-Nacht-Geschichten mit deiner eigenen Stimme. Die erste Geschichte ist gratis. Für iOS & Android.