Checkliste zum Abhaken für deine Aufgaben

kniffwerk.de/vorlagen

Morgenroutine

- [ ] Aufstehen: Wecker stellen und aufstehen
- [ ] Wasser trinken: 250 ml Glas
- [ ] Zähne putzen: 2 Minuten
- [ ] Gesicht waschen: kaltes Wasser
- [ ] Kleidung auswählen: dem Wetter angepasst

Abendroutine

- [ ] Arbeitsplatz aufräumen: Unterlagen sortieren
- [ ] Kleidung für morgen herrichten
- [ ] Entspannung: 10 Minuten lesen
- [ ] Handy-Akkus prüfen: Ladekabel bereitlegen
- [ ] Schlafenszeit: Licht dimmen, 7-8 h Schlaf

Arbeitsweg

- [ ] Verkehr prüfen: App-Aktualisierung
- [ ] Ticket kaufen/karte bereit: Fahrkarte prüfen
- [ ] Arbeitsunterlagen: Laptop und Notizen
- [ ] Handy laden: mindestens 20 % Akku
- [ ] Kopfhörer einstecken: für Podcasts

Wöchentliche Extras

- [ ] Wäsche waschen: Farben trennen
- [ ] Einkaufsliste schreiben: Lebensmittel prüfen
- [ ] Müll rausbringen: Recycling getrennt
- [ ] Finanzen prüfen: Kontostand aktualisieren
- [ ] Freizeit planen: Aktivitäten festlegen

Arbeits-/Studien-Tag

- [ ] E-Mails sichten: Prioritäten setzen
- [ ] Aufgabenliste öffnen: Tagesziele festlegen
- [ ] Pausen planen: 5 Minuten alle 90 Minuten
- [ ] Mittagessen vorbereiten: gesunde Mahlzeit
- [ ] Ergebnisse dokumentieren: Notizen aktualisieren

Notizen