

# CHEAT SHEET

Mum First

## GESUNDE KI-GEWOHNHEITEN

### **Prompt zum Kopieren:**

"Heute kümmere ich mich um eine kleine gesunde Gewohnheit. Bitte hilf mir dabei, folgendes konkret für meinen Alltag als Working Mum umzusetzen:

**Fokus-Gewohnheit:** [z. B. mehr Wasser trinken / 5 Min. Bewegung / früher ins Bett gehen]

**Alltags-Check:** Ich habe ca. [X Minuten] Zeit und mein Tag ist oft [z. B. chaotisch / vollgepackt / unvorhersehbar].

**Erinnerung:** Erinnere mich daran [Tag, Uhrzeit], wie ich diese Gewohnheit an bestehende Routinen anhängen kann [z. B. beim Kaffee, nach dem Zähneputzen].

**Mini-Feier:** Gib mir 2-3 witzige Ideen, wie ich mich dafür feiern kann (ohne großen Aufwand). Formuliere die Antwort bitte kurz, humorvoll und realistisch – so, dass es selbst an stressigen Tagen klappt."

### TIPPS & TRICKS

Alles in den eckigen Klammern [so wie das hier] ist dein persönlicher Spielplatz  – einfach anpassen, austauschen oder weglassen, ganz wie du's brauchst.



@WorkingMumAI