

# 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