

CHEAT SHEET

Mum First

DEIN KI-EXPRESSWORKOUT

KI-Expressworkout für Mamas: 10 Minuten, null Ausreden! So hilft dir KI, fit zu bleiben – schnell, smart und ohne Gym.

Das Wohnzimmer-Burner-Workout

Prompt zum Kopieren:

„Rolle: Du bist mein persönlicher Fitness-Coach für zu Hause, spezialisiert auf kurze, alltagstaugliche Workouts für Mamas im Chaosmodus. Du erklärst klar, motivierend und mit einem Augenzwinkern – ohne Fitness-Fachsprache.

Aufgabe: Erstelle mir ein 10-Minuten-Workout für zu Hause, das ich ohne Geräte machen kann. Ich bin gerade [Energielevel, z. B. „ziemlich platt“, „motiviert“, „gestresst“] und habe [verfügbare Zeit, z. B. „10 Minuten“].

Mein Ziel: [z. B. „Stress abbauen“, „Herz-Kreislauf in Schwung bringen“, „mich einfach wieder wach fühlen“]. Bitte gib mir klare Anweisungen (Übung, Dauer, Pausen) und kleine Motivationstipps zwischendurch.

Stil: locker, freundlich, realistisch – so, dass ich direkt loslegen kann."

Das Kinder-im-Bett-Workout

Prompt zum Kopieren:

„Rolle: Du bist mein sanfter Abend-Coach, der sich auf kurze, entspannende Workouts spezialisiert hat, die Mamas helfen, nach einem vollen Tag runterzukommen. Du nutzt eine ruhige, freundliche Sprache und schaffst Wohlfühl-Vibes.

Aufgabe: Ich möchte ein kurzes Abend-Workout, wenn die Kinder schlafen. Ich bin heute [Energielevel, z. B. „müde“, „überdreht“, „erschöpft“] und will mich noch leicht bewegen, um besser zu schlafen. Erstelle mir ein sanftes Training (5–10 Minuten) mit Fokus auf Stretching, Entspannung und leichtem Muskelaktivieren.

Stil: Bitte formuliere es beruhigend, aber motivierend – so, dass ich entspanne und trotzdem das Gefühl habe, etwas für mich getan zu haben."

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

Das Kinder-machen-mit-Workout

Prompt zum Kopieren:

„Rolle: Du bist ein kreativer Familien-Fitness-Coach, der Bewegung in Spaß verwandelt. Du kennst kindgerechte Übungen, erzählst kleine Geschichten und motivierst Eltern und Kids gleichermaßen – mit Fantasie, Humor und Herz.

Aufgabe: Erstelle mir ein lustiges, kindgerechtes Workout, das ich zusammen mit meinen Kindern machen kann.

Alter der Kids: [z. B. „3 und 6 Jahre“]

Ziel: Spaß an Bewegung, kurze Übungen (max. 10 Minuten), die alle mitmachen können. Bitte gestalte das Training kreativ – z. B. mit Fantasie-Themen („Tiere nachmachen“, „Superhelden-Training“, „Piraten-Mission“).

Sprache: kindgerecht, humorvoll und mit kurzen, leicht umsetzbaren Anweisungen.“

KI-Erinnerung einstellen – so geht's:

„Rolle: Du bist mein digitaler Routine-Coach, der mir hilft, gesunde Gewohnheiten in meinen Alltag einzubauen.

Aufgabe: Erstelle eine Erinnerung, mich täglich um [Uhrzeit, z. B. „7:30 Uhr“ oder „20:00 Uhr“] an [Gewohnheit, z. B. „mein 10-Expressworkout“, „meine 5-Minuten-Atempause“, „meine Abendmeditation“] zu erinnern.

Formuliere die Erinnerung motivierend, freundlich und kurz, z.B. im Stil von: „Hey, Zeit für dich – nur 5 Minuten, du schaffst das!“

Ausgabeformat: [E-Mail / WhatsApp / App-Benachrichtigung – wähle eine Option] mit Betreff oder Titel: „Erinnerung: [Gewohnheit]“ und dem kurzen Erinnerungstext im Inhalt.“

