

CHEAT SHEET

Familie & Alltag

MERRY STRESS-MAS

60 Stunden Weihnachtsvorbereitung – kein Wunder, dass du am Limit bist. Dieses Cheat Sheet zeigt dir 10 einfache KI-Anleitungen, die dir spürbar X-Mas Overload abnehmen und dir Zeit, Nerven und Weihnachtsglück zurückholen.

Der „Heiligabend-Regisseur“ (Rückwärts-Zeitplan)	<p>"Ich brauche einen minutiösen Ablaufplan für Heiligabend (24.12.). Wir essen um Punkt 18:00 Uhr (Gericht: [Dein Gericht]). Die Bescherung soll um 19:30 Uhr stattfinden. Kirchgang ist von 16:00 bis 17:00 Uhr.</p> <ul style="list-style-type: none">> Erstelle einen Rückwärts-Zeitplan, beginnend um 18:00 Uhr zurück bis 12:00 Uhr mittags.> Inkludiere Pufferzeiten für: 'Kinder anziehen', 'Geschenke heimlich unter den Baum legen' und 'Sekt bereitstellen'.> Markiere kritische 'Deadlines', die auf keinen Fall überschritten werden dürfen, fett."
Der „Supermarkt-Navi“ (Laufweg-optimierter Einkauf)	<p>"Erstelle eine Einkaufsliste für folgendes Menü: [Gerichte einfügen]. WICHTIG: Sortiere die Liste nicht alphabetisch, sondern logistisch nach den Abteilungen eines typischen deutschen Supermarkts: Obst & Gemüse (Eingang) -> Trockensortiment & Backzutaten -> Kühregal (Milchprodukte) -> Fleischtheke -> Getränke & Kasse. Fasse gleiche Zutaten aus verschiedenen Rezepten zusammen (z.B. 'Total: 5 Zwiebeln')."</p>
Der „Anti-Inflation“ Budget-Wächter	<p>"Erstelle eine Tabelle für mein Weihnachtsbudget 2025, die ich in Excel/Google Sheets kopieren kann. Spalten: 'Empfänger/Kategorie', 'Idee', 'Geplantes Budget', 'Tatsächliche Kosten', 'Status' (Idee/Gekauft/Verpackt). Füge am Ende 5 Zeilen für oft vergessene 'versteckte Kosten' hinzu (z.B. Porto, Geschenkpapier, Batterien, Tannenbaum-Entsorgung). Erstelle keine Summenformel, sondern zeige mir nur die Struktur."</p>
Der „Garzeit-Physiker“ (Gans/Ente)	<p>"Ich bereite eine Weihnachtsgans (4,5 kg, ungefüllt) zu. Mein Ofen ist Umluft. Erstelle einen Gar-Plan basierend auf physikalischen Richtwerten (Kerntemperatur). Wann muss der Vogel in den Ofen, damit er um 19:00 Uhr tranchiert auf dem Tisch steht? Berücksichtige 20 Minuten Ruhezeit für das Fleisch vor dem Anschnitt. Gib mir die genaue Uhrzeit für 'Ofen vorheizen' und 'Temperatur runterschalten'."</p>
Der „Allergie-Forensiker“	<p>"Ich habe Gäste mit folgenden Einschränkungen: [z.B. 1x Laktoseintoleranz, 1x Vegan]. Wir wollen klassisch 'Raclette' machen. Erstelle eine Liste mit 10 Zutaten/Beilagen, die alle diese Personen sicher essen können, ohne dass ich extra kochen muss. Nenne zudem 3 Saucen, die man einfach vegan und nussfrei selbst machen kann."</p>

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.



Alle Infos und mehr unter:
@WorkingMumAI

CHEAT SHEET

Familie & Alltag

MERRY STRESS-MAS

<p>Der „Diplomatische Ghostwriter“ & Das Elfen-Foto</p>	<p>Text: "Schreibe einen Text für eine Weihnachtskarte an [Empfänger]. Tonalität: Herzlich und wertschätzend, aber nicht kitschig. Vermeide Floskeln wie 'Besinnliche Zeit'. Inhaltlicher Bezug: Bedanke dich konkret für [Grund]. Länge: Maximal 3 Sätze. Erstelle 3 unterschiedliche Textvorschläge."</p> <p>Bild (für Grok Imagine, DALL-E 3 / Midjourney): "Erstelle ein fotorealistisches Familienporträt im Querformat. Motiv: Eine glückliche Familie (Vater, Mutter, zwei Kinder) sitzt in einem gemütlichen, weihnachtlich dekorierten Wohnzimmer vor dem Kamin. Besonderheit: Alle Familienmitglieder tragen spitze Elfenohren und festliche, grün-rote Strickpullover. Die Elfenohren sollen natürlich und 'magisch' aussehen. Stil: Hochauflösende Fotografie, warmes Licht (Golden Hour), cinematische Tiefenschärfe, 8k Auflösung."</p> <p>Pro-Tipp: Lade ein Familienfoto von euch hoch als Referenz.</p>
<p>Der „Geschenk-Profiler“</p>	<p>"Schlage 5 Geschenkideen für einen Mann (35 Jahre) vor, der 'schon alles hat'. Interessen: [Interessen einfügen]. Das Geschenk soll kein 'Stehrümchen' (Deko) sein, sondern ein Verbrauchsgegenstand oder ein Erlebnis. Budget: 30-50 Euro. Begründe kurz, warum die Idee zu den Interessen passt."</p>
<p>Der „Last-Minute-Retter“ (Notfall-Plan für den 23.12.)</p>	<p>"Ich habe vergessen, ein Geschenk für [Person] zu besorgen. Es ist der 23.12., Online-Versand ist keine Option mehr. Nenne mir 5 Geschenkideen, die ich a) In einer Drogerie, einem Supermarkt oder an der Tankstelle kaufen kann, b) Die aber durch eine kreative Verpackung oder Kombination nicht wie ein Notfall-Geschenk aussehen (z.B. 'Wellness-Korb' statt nur Duschgel)."</p>
<p>Der „Aufräum-Strategie“ (Nach der Bescherung)</p>	<p>"Erstelle eine '15-Minuten-Aufräum-Playlist' für die Familie. Teile das Wohnzimmer in 4 Zonen auf und weise jeder Zone eine Aufgabe zu (z.B. Geschenkpapier sammeln, Gläser in die Küche). Ziel: Das Chaos der Bescherung effizient beseitigen, ohne dass Stimmung aufkommt, als müsste man 'arbeiten'."</p>
<p>Die „Wellness-Notbremse“ (Wellness Hotel for One)</p>	<p>"Handle als erfahrener Reiseberater für Stressbewältigung. Ich (Mutter) brauche nach den Feiertagen dringend Erholung ('Burnout-Prävention'). Recherchiere und erstelle eine Tabelle mit 3 konkreten Wellness-Hotel-Empfehlungen in Deutschland (bevorzugt: [Region]), die folgende Kriterien erfüllen: Spezialisierung auf 'Mental Health' oder 'Ayurveda' (keine reinen Spaßbäder), 'Adults Only' Bereiche, Massagen und Yoga inklusive. Preis bis [Preis] Euro. Erkläre in einer Spalte 'Warum perfekt für Burnout-Recovery?'."</p>