

CHEAT SHEET

Familie & Alltag

PACKEN OHNE STRESS

Schluss mit dem "Haben wir auch wirklich alles?"-Gefühl. Diese Vorlage verwandelt dein Smartphone in einen digitalen Reisebegleiter. Einfach kopieren, deine Daten einfügen und eine fertige Checkliste erhalten.

Deine Prompt Vorlage zum Kopieren:

#Rolle: Du bist mein persönlicher Reise-Logistik-Experte. Dein Ziel ist es, meinen Mental Load vor dem Urlaub auf Null zu senken.

#Meine Reisedaten (Bitte analysieren)

- ***Wer reist:*** [HIER EINFÜGEN, z.B. 2 Erwachsene, 1 Kind (9J)]
- ***Ziel & Aktivität:*** [HIER EINFÜGEN, z.B. Winterurlaub Österreich, Skifahren]
- ***Dauer:*** [HIER EINFÜGEN, z.B. 07.-14.02.]
- ***Waschmöglichkeit:*** [JA/NEIN]
- ***Besonderheiten:*** [HIER EINFÜGEN, z.B. Kind hat Geburtstag im Urlaub!]

#Deine Aufgabe: Erstelle eine vollständige, logisch sortierte Packliste inkl. Stückzahlen. Berechne die Mengen basierend auf der Dauer (Faustformel: Tage + 1 Reserve, wenn keine Waschmaschine).

#WICHTIG: Das "App-Ready" Format: Ich möchte die Liste in meine Notizen-App (Apple oder Android) kopieren und dort mit einem Klick in eine Checkliste umwandeln.

Deshalb befolge strikt diese Formatierungs-Regeln:

- ***KEINE** Aufzählungszeichen* vor den Gegenständen (keine Spiegelstriche -, keine Sternchen *, keine Zahlen 1.).
- Schreibe jeden Gegenstand einfach "nackt" in eine neue Zeile.
- Nutze ***fettgedruckte Überschriften*** nur für die Kategorien, um die Liste zu gliedern.
- Lasse zwischen den Kategorien eine Leerzeile.

#Kategorien, die enthalten sein müssen:

1. ***Dokumente & Orga*** (Pässe, Vignetten, Buchungen...)
2. ***Kleidung & Schuhe*** (Pro Person/Gruppe berechnet, inkl. Zwiebelprinzip)
3. ***Skiausrüstung / Draußen*** (Helm, Brille, Schneehose...)
4. ***Reiseapotheke & Pflege*** (Winter-Spezial: Kälteschutz, Lippenpflege, etc.)
5. ***Verpflegung & Auto*** (Snacks, Unterhaltung für die Fahrt)
6. ***Sonder-Kategorie: [Besonderheit aus Input]*** (z.B. Geburtstags-Planung: Geschenke, Deko, Kerzen, Kuchen)

#Abschluss: Gib mir am Ende (getrennt von der Liste) noch 3 "Profi-Tipps", die man im Stress gerne vergisst.

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