



Routineplaner für Kinder

Mit klaren Abläufen entspannt durch Morgen und Abend

Warum Routinen helfen

Feste, wiederkehrende Abläufe geben Kindern Orientierung und Sicherheit. Sie können Übergänge erleichtern, Stress reduzieren und dabei unterstützen, Schritt für Schritt selbstständiger zu werden.



-  schafft Vorhersehbarkeit und Orientierung
-  unterstützt Selbstständigkeit im Alltag
-  erleichtert Übergänge am Morgen und Abend

So verwendet ihr den Routineplaner

1

Gemeinsam auswählen

Besprecht, welche Schritte wirklich zu eurem Alltag gehören.

2

Reihenfolge finden

Das Kind darf mitentscheiden, was wann erledigt wird.

3

Ruhig begleiten

Häkchen geben Orientierung. Es geht nicht um Perfektion.



Rituale machen Abläufe vertraut.



Ein Lied beim Anziehen, ein kleiner Zauberspruch vor dem Zähneputzen oder ein Kuschelmoment am Abend kann einer Routine Wärme und Wiedererkennung geben.



Drei wichtige Gedanken



-  Nicht jede Aufgabe muss jeden Tag gleich ablaufen.
-  Der Plan darf gemeinsam verändert und ergänzt werden.
-  Routinen sollen entlasten – nicht zusätzlichen Druck erzeugen.





Meine Morgenroutine

Schritt für Schritt gut in den Tag

Kreise gemeinsam ein, was zu deinem Morgen gehört. Nummeriere die Schritte in deiner Reihenfolge und hake ab, was du geschafft hast.

☐		Aufstehen	☐
☐		Toilette & Waschen	☐
☐		Zähne putzen	☐
☐		Anziehen	☐
☐		Frühstücken	☐
☐		Haare kämmen	☐
☐		Tasche packen	☐
☐		Los geht's	☐
☐		Meine Aufgabe: _____	☐
☐		Meine Aufgabe: _____	☐



— ★ Das hilft mir am Morgen ★ —



So werde ich leichter wach: _____

Das darf heute mit: _____

Darauf freue ich mich: _____





Meine Abendroutine

Schritt für Schritt ruhig in die Nacht

Kreise gemeinsam ein, was zu deinem Abend gehört. Nummeriere die Schritte in deiner Reihenfolge und hake ab, was du geschafft hast.

☐		Spielsachen aufräumen	☐
☐		Schlafanzug anziehen	☐
☐		Toilette & Waschen	☐
☐		Zähne putzen	☐
☐		Sachen für morgen	☐
☐		Geschichte lesen	☐
☐		Kuscheln & erzählen	☐
☐		Licht aus	☐
☐		Meine Aufgabe: _____	☐
☐		Meine Aufgabe: _____	☐



— ★ Das hilft mir am Abend ★ —

So komme ich leichter zur Ruhe: _____

Das möchte ich noch erzählen: _____

Darauf freue ich mich morgen: _____

