

GUTEN MORGEN 1

Gäh! ... Schon wieder klingelt der Wecker viel zu früh. Mit diesen Hacks kommen Sie besser aus dem Bett:

Ein Glas Wasser am Bett wirkt Wunder! Trinken Sie es direkt nach dem Aufwachen, so kommt das Gehirn in Schwung. Und wenn Sie trotzdem nicht aus dem Bett kommen, meldet sich ganz schnell Ihre Blase.

Was bei Ihren Schülern hilft, sollte auch bei Ihnen klappen: Arbeiten Sie mit einem Belohnungssystem.

Wenn ich jetzt sofort aufstehe,
darf ich heute Abend
einen Burger essen.

Haben Sie Kinder und/oder Haustiere? Diese kennen keine Gnade am Morgen und sind somit das wirkungsvollste Mittel dagegen, nicht aus dem Bett zu kommen.

1

GUTEN MORGEN 3

Schneller fertigmachen ...

Klingt zwar spießig, aber:
Legen Sie Ihre Kleidung am
Vortag schon bereit.

Machen Sie
morgens Dinge
gleichzeitig.

Wenn Sie die Haare gewaschen haben: Föhnen Sie
sich erst, wenn Sie ansonsten schon komplett gestylt
sind. Dann sind die Haare nämlich schon vorgetrocknet.

Duschen Sie bereits
am Vorabend.

Packen Sie die Schultasche
nicht erst am Morgen.

Fertig angezogen und dann erst frühstücken? Kein
Problem! Ziehen Sie Ihren Bademantel über die
Kleidung, dann müssen Sie sich nicht wieder komplett
umziehen, wenn Sie sich nochmals beschmutzen. Nur
nicht vergessen, den Bademantel wieder auszuziehen,
bevor Sie das Haus verlassen!

3

