KVP IM ALLTAG

SCHLÜSSEL IMMER SUCHEN

Festen Platz für Schlüssel festlegen (z. B. Haken an der Tür).

KLEIDERSCHRANK UNORDENTLICH

Kleidung regelmäßig (aus-)sortieren und nach Kategorien ordnen.

EINKAUF VERGESSEN

Eine "ultimative" Einkaufsliste erstellen und mitnehmen (oder mit dem Handy fotografieren(

ZEITINTENSIVES KOCHEN

Mahlzeiten vorplanen oder größere Mengen vorkochen.

STÄNDIG UNORDNUNG AM SCHREIBTISCH

Schreibtisch konsequet nach jedem Arbeitstag aufräumen.

ZU VIEL ZEIT IN SOZIALEN MEDIEN

App-Zeitlimit für Social-Media-Nutzung einstellen (und sich daran halten)

Monika Rinderknecht
www.monika-rinderknecht.de
info@monika-rinderknecht.de