

Charakterstärke entwickeln

Ordnung



CHARAKTERSTÄRKE ENTWICKELN

ORDNUNG



CHARAKTER
INITIATIVE



Charakterstärke Ordnung

DIE CHARAKTERSTÄRKE DER ORDNUNG

INFORMATIONEN FÜR ELTERN UND LEHRKRÄFTE

Im Leben unserer Kinder spielt die Ordnung eine wichtige Rolle.

Bei der Ordnung geht es nicht darum, dass zwanghaft alles perfekt angeordnet und organisiert sein muss.

Man kann zwischen einer inneren und einer äußeren Ordnung unterscheiden. Die innere Ordnung – die Ordnung im Leben – hilft uns, den Blick für das Wesentliche frei zu haben. Sie hat sehr viel mit den Zielen zu tun, die man im Leben anstrebt, und mit dem, was dafür notwendig ist, diese Ziele zu erreichen. Innere Ordnung in diesem Sinne bedeutet, Prioritäten setzen zu können und zu wissen, was in diesem Moment wichtig ist.

Für die äußere Ordnung ist wichtig, dass es für alle Dinge einen Platz gibt und dass alle (in der Schule und zuhause) wissen, wo diese Dinge hingehören.



Im Bereich der Ordnung unterscheiden wir vier Bereiche:

- Ordnung in der Schule / beim Lernen
- Körperpflege
- Ordnung zuhause
- innere Ordnung / Ordnung im Leben

Im Folgenden finden Sie Materialien, mit denen Sie die Charakterstärke der Ordnung im Unterricht und zu Hause üben können. Die Materialien beziehen sich auf diese vier Bereiche.

Neben den Materialien für die Schule finden Sie auch weiterführende Ideen, wie Sie zum Thema Ordnung mit den Kindern arbeiten können. Darüber hinaus finden Sie Merkblätter und Dokumente zum Besprechen und/oder Aufhängen für die Schule und Büchervorschläge.

Lassen Sie Ihren Unterricht von diesen Ideen inspirieren.



Ordnung 1



Ich kümmere mich um Ordnung in meiner Schule.

Ordnung: Übungen in der Schule

Lernziel dieser Einheit

- Verstehen, dass die Schüler/innen für die Ordnung in der Schule und in ihrer Umgebung mitverantwortlich sind und dass sie entsprechend handeln.

Materialien

- Bilder von Müll, aufgedrehtem Licht, obwohl niemand da ist, schmutzigen Spuren auf dem Teppich, offenen Türen, Unordnung etc. (siehe nächste Seite, suchen Sie ggf. weitere Bilder per Suchmaschine)
- Bild Ordnung 1 (Seite 3)

Skript

- Bild: „Schaut euch all diese Bilder an, in denen sich jemand nicht um die Ordnung der Schule gekümmert hat (Bildercollage 1). Könnt ihr mir sagen, worin die Unordnung in jedem Bild liegt und was stattdessen die Charakterstärke der Ordnung wäre?“ Zeigen Sie die Bilder.
- „Heute werden wir uns vorstellen, dass die Schule selbst unglücklich ist und dass sie uns einen Beschwerdebrief schreibt. Was glaubt ihr: Warum machen wir diese Übung und was könnt ihr dabei lernen? Wie würde so ein Brief beginnen?“

Liebe Kinder und liebe Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in der Schule. Ich habe wirklich genug und bin schon sehr traurig. Alles bei mir quietscht schon, weil ihr immer die Türen zuwerft. Mein Licht ist schon so müde, weil es nie jemand abdrehet, auch nicht, wenn der Raum leer ist. Meine Teppiche sind voller dreckiger Fußspuren wegen der Buben und Mädchen, die sich ihre Schuhe nicht abstreifen. Ich bin auch niemals ordentlich und stinke schon ein bisschen, weil die Leute den Müll überall herumliegen lassen ...

Vorgeschlagene Aktivitäten

- Möglichkeit 1: Schreibt als gemeinsame Aktivität in der Klasse (an der Tafel) einen kurzen Beschwerdebrief vom Schulgebäude an die Schüler.
- Möglichkeit 2: Kinder arbeiten in Einzel- oder Gruppenarbeit, um einen Beschwerdebrief von der Schule zu schreiben. Gestaltet ein Poster, in dem gezeigt wird, wie man sich um Ordnung in der Schule kümmern kann (Müll aufheben, Schuhe abstreifen, Lichter abdrehen etc.)
- Möglichkeit 3: Die Kinder können sich ihre Briefe dann gegenseitig und/oder in der Klasse vorlesen.
- Möglichkeit 4: Rollenspiel: Ein Reporter führt ein spannendes Interview mit dem Schulgebäude.

Skript

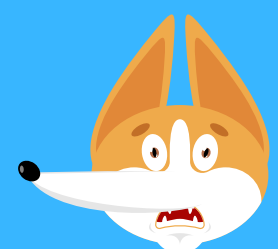
- „Schauen wir uns jetzt das neue Bild der Ordnung an.“ Die Haltung und der Merksatz sollen noch abgedeckt bleiben. „Was seht ihr hier auf dem Bild?“. Bilder sollen genau beschrieben werden.
- Schüler/innen sollen raten, was die Haltung und der passende Merksatz sind (ggf. mit einer kleinen Belohnung für das Kind, das am nächsten an den Wortlaut des Merksatzes herankommt).
- „Was ist unser Ziel für die nächste Zeit?“

Weitere mögliche Aktivitäten

- Geht ganz leise im Schulhaus umher und schaut, wo man ein wenig Ordnung machen kann, ob die Lichter abgedreht sind, Türen offen stehen etc. Ggf. kann man für den Lerneffekt vorher ein bisschen Unordnung produzieren, damit die Kinder etwas zu tun haben. Sie sollen so lernen, Dinge (zum Beispiel eine offene Tür, Müll am Boden) zu sehen, und wenn sie Dinge sehen, diese auch in Ordnung zu bringen.

Ich kümmere mich um Ordnung in meiner Schule.

Bildercollage 1



Ordnung: Übungen für zuhause

Lernziel

- Verstehen, dass die Schüler/innen für die Ordnung in der Schule und in der Umgebung der Schule Verantwortung übernehmen und dass sie entsprechend handeln.



Gespräch zwischen Eltern und Kindern

- Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen die neue gute Gewohnheit anhand des Bildes zu beschreiben. Fragen Sie Ihr Kind, ob es weiß, was es in den nächsten zwei Wochen lernen soll und warum das wichtig ist.
- Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen zu erzählen, wie das Thema „Ich kümmere mich um Ordnung in meiner Schule“ im Unterricht behandelt wurde! Stichwort „Beschwerdebrief“.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie ein Beschwerdebrief des Kinderzimmers / Ihrer eigenen Wohnung aussehen könnte (was würde das Kinderzimmer/die Wohnung sagen?). Dabei dürfen Sie gerne eine gewisse Selbstironie walten lassen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie Sie als Familie gemeinsam an der Haltung der Ordnung zuhause arbeiten können. Nehmen Sie sich dann gemeinsam eine konkrete Sache vor, an der das Kind mit Ihrer Unterstützung in den nächsten zwei Wochen Verantwortung für Ordnung zuhause übernimmt. Dabei soll etwas ganz Konkretes gewählt werden, was das Kind bisher nicht macht:



**BITTE HIER
ANKREUZEN**

Am Abend vor dem Schlafengehen räume ich mein Zimmer schön auf.
Wenn ich sehe, dass irgendwo das Licht brennt und es nicht gebraucht
wird, schalte ich es ab.

Ich trage zu einem bestimmten Zeitpunkt den Müll raus, ohne dass mich
jemand dazu auffordert.

Ich räume am Abend den Garten auf.

Ich mache täglich unaufgefordert mein Bett.

Ich kehre nach dem Essen den Essbereich.

Ich putze jeden Tag ein Fenster oder eine Tür

Ich ordne täglich die Schuhe im Schuhkasten

etc. etc. etc.



- Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Merksatz im Bereich der Ordnung, mit dem es wachsen kann. Sie können einen von den vorgeschlagenen oder einen ganz anderen Merksatz wählen.
- Schreiben Sie diesen Merksatz nun auf das dafür vorgesehene Blatt. Dies soll für die nächsten Wochen das Ziel sein, zu dem sich Ihr Kind bemühen wird.
- Platzieren Sie das Bild an einem prominenten Ort in Ihrer Wohnung und motivieren Sie Ihr Kind regelmäßig, das Ziel zu verfolgen.
- Am Ende der beiden Wochen bewerten Sie in den dafür vorgesehenen Kästchen, wie sich Ihr Kind bemüht hat, das Ziel zu erreichen.



Ich kümmere mich um Ordnung (in meiner Schule).

Ordnung



Charakterstärke Ordnung: Ich kümmere mich um Ordnung (in meiner Schule).

Mein Ziel:



Ordnung: Weiterführende Ideen

Was kann man in der Schule tun, um die Charakterstärke der Ordnung zu entwickeln?

Bereich Ordnung in der Schule

- Regeln für die Bücherei festlegen und besprechen.
- Gemeinsam Schultasche ausmisten und geordnet einräumen.
- Bankfächer regelmäßig ordnen.
- Garderobenplätze anschauen: Welcher ist gut aufgeräumt, welcher nicht? Warum?



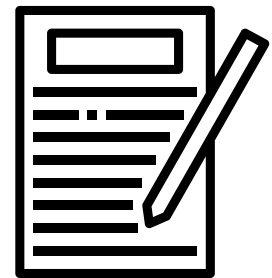
Bereich Körperpflege und Gesundheit

- Gesunde Jause gemeinsam gestalten.
- Besuch einer Zahnärztin, die die Zahnhhygiene bespricht.
- Wie viele Gläser Wasser soll ich täglich trinken? Visuelle Darstellung.



Bereich Leben und Ziele

- Gemeinsam einen Kalender anlegen und eintragen: Schularbeiten, Geburtstage, freie Tage, Referate etc.
- Gemeinsam eine To-do-Liste anfertigen: Was ist diese Woche für die Schule zu tun?
- Gemeinsames Brainstorming zu Zielen: Welche Ziele kann man sich überhaupt setzen?
- Reflexion zur Freizeitgestaltung: Womit kann ich meine Freizeit zuhause gestalten? Was kann ich – außer am Handy sein – tun?
- Einen Plan gestalten: Die Schüler/innen bekommen eine Aufgabenstellung (ein kleiner Weihnachtsbasar, die nächsten Weihnachtsgeschenke, meine Geburtstagsparty) und sollen einen Plan zu dieser Aufgabe erstellen.



Merkblatt – Ordnung beim Lernen

Wie kann ich die Charakterstärke der Ordnung beim Lernen gut leben?



Ich führe mein Hausaufgabenheft ordentlich.



Ich gebe meine Hausaufgaben pünktlich und vollständig ab.



Ich schreibe sauber und ordentlich.



Ich halte meinen Garderobenplatz sauber.



Ich halte meinen Arbeitsplatz ordentlich.



Ich räume meine Schultasche regelmäßig auf.



Ich spitze meine Stifte regelmäßig.



Ich gebe die Bücher der Schulbücherei pünktlich zurück und gebe auf sie acht.



Ich führe einen Kalender.



Wo kannst
du noch
wachsen?

Wie können wir die Charakterstärke der Ordnung zuhause leben?



Ich hänge meine Jacke auf, wenn ich nach Hause komme.



Ich ziehe meine Schuhe aus und stelle sie in den Schuhkasten.



Ich wasche die Hände vor dem Essen.



Ich hinterlasse das Badezimmer sauber und ordentlich, nachdem ich es benützt habe.



Ich räume mein Zimmer regelmäßig auf.



Ich mache mein Bett in der Früh nach dem Aufstehen.



Ich lege Dinge, die ich verwendet habe, wieder an den richtigen Ort zurück.



Wenn ich mir etwas ausborge, gebe ich es rechtzeitig zurück.



Wenn ich etwas auf dem Boden liegen sehe, hebe ich es auf, auch wenn es nicht von mir ist.



Ordnung ist
cool!!!

Ordnung im Leben

Was bedeutet es, Ordnung im Leben zu halten?



Das Wichtigste immer zuerst machen.



Unangenehme Dinge nicht auf später verschieben.



Einen Kalender führen: Was trage ich ein?



Eine to-do Liste oder einen Lernplan führen.



Einen Wochenplan machen: Welche Dinge muss/möchte ich in dieser Woche erledigen?



Ziele setzen: Was möchte ich im nächsten Schuljahr erreichen? Wo möchte ich mich bemühen?



Computer- und Fernsehzeit nach der vereinbarten Zeit beenden.



Pünktlich ins Bett gehen und rechtzeitig aufstehen.



Die Freizeit sinnvoll gestalten: Was mache ich heute Nachmittag?



Early to bed and
early to rise makes
a (wo)man healthy,
wealthy and wise!

Bücher zum Thema Ordnung

Hier schlagen wir eine Liste mit Büchern und Geschichten vor, mit der die Charakterstärke der Ordnung in der Schule und auch zuhause vertieft werden kann.

Allgemein

- Leo Lausemaus will nicht aufräumen (Marco Campanella).
- Sieben Wege zu glücklichen Kindern (Sean Covey)
 - Geschichte 2: „Brumm und das Insektensammelset“: handelt von Brumm, der sich ein Insektensammelset kaufen und dafür Geld verdienen und sparen möchte. Er setzt sich ein konkretes Ziel und macht sich einen Handlungsplan. Thema: Ziele setzen und Pläne machen.
 - Geschichte 3: „Piek und der Rechtschreibtest“ Piek soll für einen Test lernen und lässt sich durch allerlei Dinge ablenken, sodass er den Test nicht besteht. Bei der zweiten Chance nimmt er sich vor, das Wichtigste zuerst zu tun. Zuerst das Lernen, dann die Freizeit. Prioritäten richtig setzen.



Bücher zur Zahnpflege und zur Gesundheit etc.

- Schlaf schön, nö! (Kai Renners)
- Neues aus der Milchzahnstraße (Anna Russelmann)
- Karius & Baktus (Thorbjørn Egner)
- Ich bleib gesund (Bärbel Spathelf zum Thema Gesundheit)
- Berd, der Gemüsekobold oder warum man gesunde Sachen essen soll (Julia Volmert)



Ordnung 2



Wenn ich Ordnung halte,
fühlen sich alle wohler.

Ordnung: Übungen in der Schule

Lernziel

- Die Schüler/innen sollen verstehen, dass ihnen Ordnung hilft, ihre Arbeit gut zu machen, und dass es ein Zeichen des Respekts gegenüber anderen Menschen ist, Ordnung zu halten.

Materialien

- Bilder von Schreibtischen, Bildercollage 2

Skript

- Bilder: „Schaut euch die Schreibtische an (Bildercollage 2). An welchen Schreibtischen, denkt ihr, kann mein seine Arbeit besser machen?“ Besprechen Sie die Bilder.
- „Warum ist es schwieriger, gut zu arbeiten, wenn es so ein Durcheinander gibt?“ (Man findet Dinge nicht, die man benötigt. Man hat keine Lust, sich zum Arbeiten zu überwinden. Der Blick für das Wesentliche ist nicht frei. Unordnung macht Stress und belastet ...).
- Besprechen Sie, dass es für die Ordnung notwendig ist, für alle Dinge einen Platz zu haben, und zu definieren: „Das kommt hierhin, dies gehört dorthin.“
- Wenn ein Schreibtisch so aussieht wie der in den oberen Bildern, ist es eine Strategie, einfach alles vom Schreibtisch herunter auf den Boden zu legen und dann von dort alles auf seinen Platz zu räumen (viele gehört sicher in den Mistkübel 😊). Auf den Schreibtisch kommt dann nur mehr das, was man jetzt zum Arbeiten benötigt.



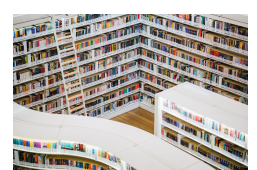
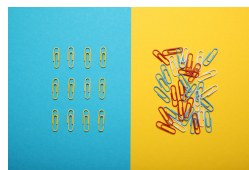
Tabula Rasa Strategie (TBS)

Skript zum Bild der Ordnung

- „Schauen wir uns jetzt das Bild der Ordnung 2 an.“ Die Haltung und der Merksatz sollen noch abgedeckt bleiben. „Was seht ihr hier auf dem Bild?“. Die Bilder sollen genau beschrieben werden.
- Die Schüler/innen sollen raten, wie die neue Haltung und der neue Merksatz heißen.
- „Was wollen wir in der nächsten Zeit üben?“ Kinder Lernziele erraten lassen (Metakognition).
- Diskutieren Sie mit den Kindern, wie es zu Hause, in einer Bibliothek, in einer Schule oder in einer Stadt aussehen würde, wenn alle einfach ihre Sachen überall liegen lassen würden. Könnte man sich dort wohlfühlen?
- Besprechen Sie mit den Kindern, dass Ordnung keinen Selbstzweck hat bzw. kein Ziel in sich ist. Ordnung hilft dabei, selbst effektiver zu arbeiten, sich selbst wohler zu fühlen und dazu beizutragen, dass andere sich besser fühlen.

Weitere mögliche Aktivitäten

- Besprechen Sie mit den Kindern, wer in einer Stadt / einem Dorf für Ordnung sorgt und dass man solchen Menschen dankbar sein soll: Müllabfuhr, Polizei, Feuerwehr, Stadtverwaltung etc. Zeigen Sie den Kindern, was ggf. passieren kann, wenn die öffentliche Ordnung zusammenbricht (Suchmaschine: Bilder zu „Sizilien“, „Müll“. Anmerkung: In Sizilien hat zwischenzeitlich die Müllentsorgung nicht funktioniert).
- Besprechen Sie mit den Kindern, was Ordnung im Federpenal / in der Schultasche / im Bankfach bedeutet und warum diese wichtig ist.



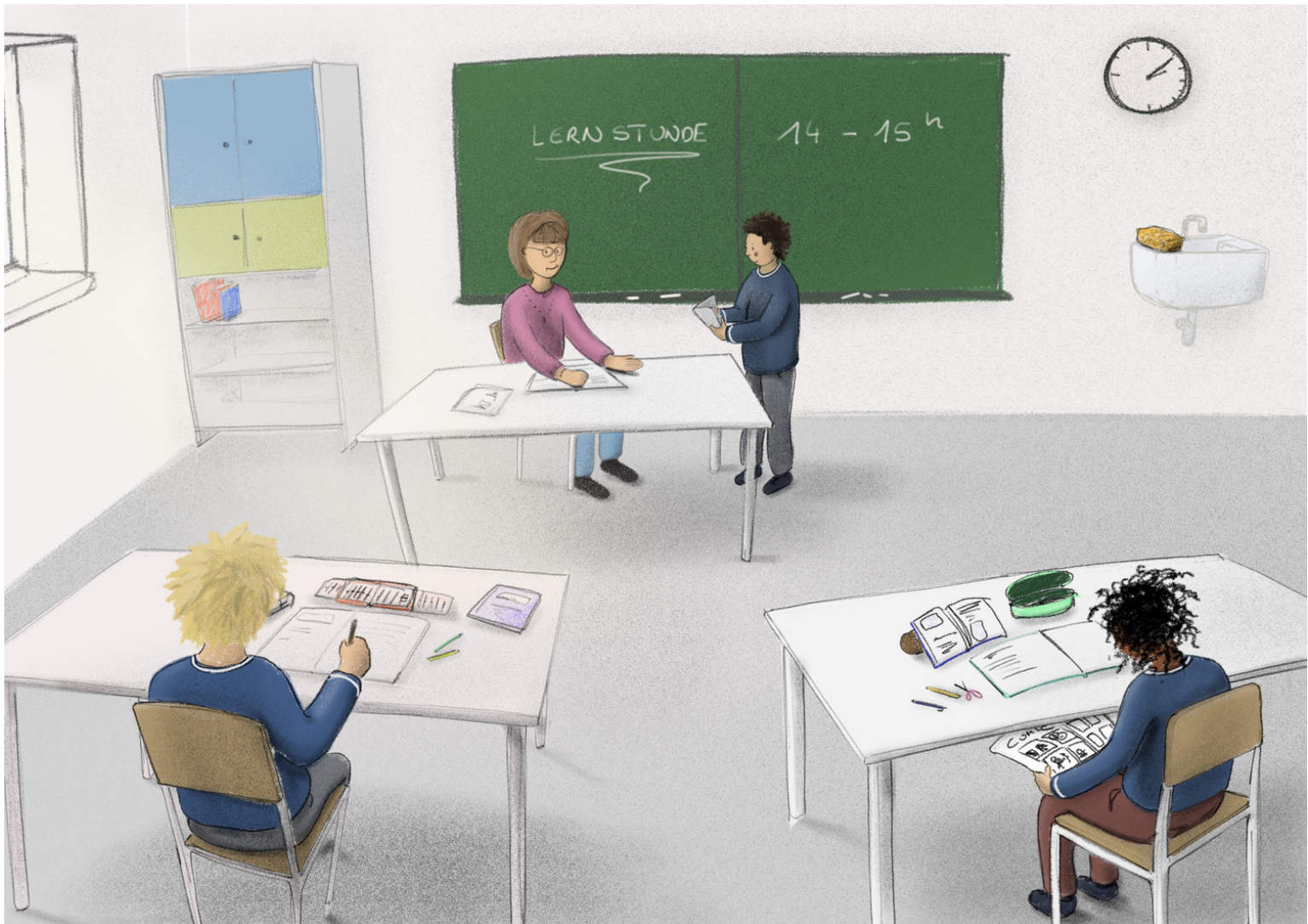
Wenn ich Ordnung halte, fühlen sich alle wohler.



AN WELCHEM SCHREIBTISCH KANN MAN SEINE ARBEIT BESSER TUN?



Ordnung 3



**Zuerst die Arbeit,
dann das Vergnügen**

Ordnung: Übungen in der Schule

Lernziel

- Die Schüler/innen sollen in Theorie und Praxis verstehen, dass man wichtige Dinge zuerst erledigen soll.

Materialien

- Bild Ordnung 3, zwei Arbeitsblätter (siehe Beilage)

Skript

- "Was passiert im Leben, wenn man immer nur die Dinge tut, zu denen man gerade Lust hat?" Besprechen Sie das mit den Kindern (z. B. man könnte die Schule nicht abschließen, würde keine Verantwortung übernehmen können, das Leben wäre chaotisch, weil man wichtige Verpflichtungen immer verschiebt, man würde die Zeit verschwenden, man könnte keine Kinder großziehen, mit der Zeit macht es traurig, wenn man immer nur tut, was einem Vergnügen bereitet ...).
- "Wir haben nur begrenzte Zeit, um das zu tun, was zu tun ist. Daher ist es wichtig, dass wir die Zeit ausnutzen für die Dinge, die wichtig sind. Das nennt man 'Prioritäten setzen'" (Erläutern Sie den Kindern den Begriff der "Priorität").
- Das Wichtigste zuerst. "Ein Satz, der uns dabei helfen kann, Prioritäten zu setzen und das Wichtigste zuerst zu tun, lautet: "Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen." Schreiben Sie diesen Satz an die Tafel und besprechen Sie mit den Kindern, was das im Leben der Kinder bedeuten kann. Erzählen Sie auch davon, was das in ihrem eigenen Leben bedeutet.
- Arbeitsblatt: Die Kinder sollen die Symbole für Arbeit / Vergnügen ausschneiden und in die entsprechenden Kästchen einkleben.

Skript zum Bild Ordnung 3

- „Schauen wir uns jetzt das Bild der Ordnung an.“ „Was seht ihr hier auf dem Bild?“. Das Bild soll genau beschrieben werden.
- Es geht nun darum, aus dem Bild herauszuarbeiten, dass Marie unter der Bank einen Comic liest (Vergnügen), während eigentlich gerade Lernstunde ist (Arbeit). Paul hingegen arbeitet.
- Arbeiten Sie mit den Kindern heraus, dass die Schule so etwas wie ihr Beruf ist und dass es daher wichtig ist, dass sie ihre "beruflichen Arbeiten" (Hausübung, Referate, Dinge, die die Schule betreffen) zuerst erledigen, bevor sie spielen oder sich anderen Tätigkeiten widmen. Was wäre langfristig das Resultat, wenn Marie immer Comics liest, wenn sie eigentlich Hausübung machen sollte?
- Eine Geschichte erzählen (siehe dazu das Arbeitsblatt): Die Kinder sollen in Dreiergruppen eine lustige Geschichte dazu erfinden, was passieren kann, wenn Menschen aus verschiedenen Berufen nur tun würden, wozu sie gerade Lust haben, statt ihre Arbeit zu erledigen. Jede Gruppe erzählt die Geschichte auch der Klasse (es ist gut, im Vorfeld einen Erzähler/eine Erzählerin zu ernennen).
- Die Kinder sollen dabei die Einsicht erlangen, dass es im beruflichen Leben in vielen Bereichen notwendig ist, das Vergnügen hintanzustellen, um die eigenen Verpflichtungen gut erledigen zu können.
- Als Hausübung können die Kinder die Geschichte als Text ausformulieren.

Weitere mögliche Aktivitäten

- Drucken Sie aus [Kalenderpedia](#) einen Jahreskalender für alle Kinder aus. Tragen Sie gemeinsam mit den Kindern alle wichtigen Termine für das Schuljahr ein (Ausflüge, Schularbeiten, Tests, Geburtstage, Ferien etc.). Erläutern Sie die Bedeutung eines Kalenders für die Ordnung und das Setzen von Prioritäten.

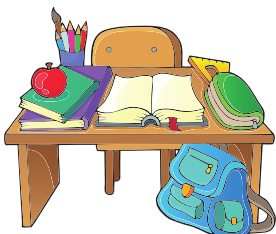
Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen

Zuerst die Arbeit dann das Vergnügen

Schneide die Bilder und Symbole unten aus. In welches Kästchen könnten sie gehören? Klebe sie ein!

Arbeit

Vergnügen



Ordnung: Übungen in der Schule

Geht in Dreiergruppen zusammen und erfindet eine lustige Geschichte über eine der Personen unten. Was würde passieren, wenn diese Menschen tun würden, wozu sie gerade Lust haben (nach dem Motto "Zuerst das Vergnügen, dann die Arbeit")? Beende die Geschichte mit: "Das kann passieren, wenn man zuerst an sein Vergnügen denkt und erst dann seine Arbeit erledigen möchte."



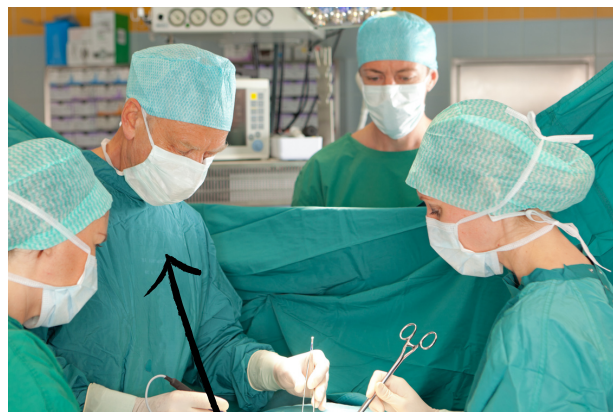
Ferdinand

Beispiel für einen Beginn der Geschichte:

Eines Tages entschied sich der Koch Ferdinand dazu, zuerst sein Vergnügen zu suchen und erst dann seine Arbeit zu machen. Er merkte, dass er jetzt gerne ein Spiel auf seinem Handy spielen würde und obwohl eine Eierspeise und andere Gerichte gerade auf dem Herd waren, schlich er sich heimlich weg und spielte in einem kleinen Nebenraum ein spannendes Handyspiel. Als es plötzlich in der Küche zu rauchen begann, war niemand da und der Rauch verbreitete sich überall. Mehrere Gasthausbesucher beschwerten sich auch, da sie schon so lange auf ihr Essen warten mussten. Plötzlich



Laura



Rudolf



Peter



Angelika



Franziska

Erzählt nun eure Geschichte der ganzen Klasse!

Ordnung: Übungen für zuhause

Lernziel dieser guten Gewohnheit

- Die Schüler/innen sollen in Theorie und Praxis verstehen, dass man wichtige Dinge zuerst erledigen soll.



Gespräch zwischen Eltern und Kindern

- Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen die neue gute Gewohnheit anhand des Bildes zu beschreiben. Fragen Sie Ihr Kind, ob es weiß, was es in diesen zwei Wochen lernen soll und warum das wichtig ist.
- Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen zu erzählen, wie das Thema „Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“ im Unterricht behandelt wurde!
- Erstellen Sie mit Ihrem Kind eine Liste mit allen Dingen, die es im Laufe einer Woche erledigen muss. Ordnen Sie dann diese Tätigkeiten nach ihrer Wichtigkeit gemeinsam mit Ihrem Kind. Ordnen Sie die Tätigkeiten ggf. in einen Kalender ein. Wenn Sie denken, dass es hilfreich ist, besorgen Sie einen Kalender für Ihr Kind (z.B. den Helme-Heine-Monatsplaner für Kinder).
- Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Merksatz im Bereich der Ordnung/Prioritätensetzung, indem es noch wachsen kann. Sie können einen von jenen Merksätzen verwenden, die Sie im Merkblatt „Ordnung im Leben“ finden, oder einen anderen Merksatz wählen.
- Schreiben Sie diesen Merksatz nun auf das dafür vorgesehene Blatt mit dem Familienziel. Dies soll für die nächsten Wochen die Gute Gewohnheit Ihres Kindes sein, in der sich Ihr Kind bemühen wird.
- Hängen Sie das Bild gut sichtbar in der Wohnung auf und erinnern Sie Ihr Kind regelmäßig an die gute Gewohnheit und das Familienziel.



**BITTE
HIER
ABHAKEN**



Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen



Ordnung und
Prioritäten setzen
können dabei helfen,
Stress zu vermeiden.