

Mikro-Habits – Memory Kartenset 1

Suche dir ein Häppchen aus unserem Potpurri an Ideen aus, setze es bei dir daheim um und vereinbare schon einmal eine Belohnung, wenn du / ihr durchhältet.



Vorderseite

<p>Nachdem ich mein Lieblingsmüsli gegessen habe</p>	<p>Nachdem ich mein Joghurt geöffnet habe</p>
<p>Nachdem ich aus alten Resten ein Z’Nacht gekocht habe</p>	<p>Nachdem diese Woche keine Lebensmittelreste bei mir angefallen sind</p>
<p>Nachdem ich mein Frühstück gegessen habe</p>	<p>Nachdem ich einkaufen war</p>
<p>Nachdem ich im Restaurant essen war</p>	<p>Nachdem ich mich im Zug/Tram/Bus gesetzt habe</p>



Rückseite

**... schreibe ich drauf
« für alle zum Essen ».**

**... friere ich die übrigen
Beeren ein.**

**... koche ich heute mit
Zutaten vom Markt.**

**... müssen die Anderen abwaschen
und die Küche aufräumen.**

**... versorge/lagere ich die
Lebensmittel richtig.**

**... schaue ich im Kühlschrank nach,
was bis heute Abend noch gegessen
werden muss.**

**... informiere ich mich über ein
neues Rezept, um meine gängigsten
Lebensmittelreste wieder zu
verwerten.**

... lasse ich die Reste einpacken.

Mikro-Habits – Memory Kartenset 2

Suche dir ein Häppchen aus unserem Potpurri an Ideen aus, setze es bei dir daheim um und vereinbare schon einmal eine Belohnung, wenn ihr durchhaltet.



Vorderseite

Nachdem ich mich angezogen habe

Nachdem ich die Spülmaschine angestellt habe

Nachdem ich meinen Teller fertig gegessen habe

Nachdem ich zuhause angekommen bin

Nachdem ich mein Mittagessen gegessen habe

Nachdem ich die Nachrichten geschaut habe

Nachdem ich mir in der Migros/Coop ein Körbchen geschnappt habe

Nachdem ich Gäste zum Brunch eingeladen habe



**.... erstelle ich einen
Wochen-Menü-Plan.**

**.... räume ich meinen Kühlschrank
und Vorratsschrank auf nach dem
Prinzip « First In – First Out ».**



Rückseite

**.... halte ich die erfolgreichen
Rezepte in einem
Wegwerftagebuch fest.**

**.... motiviere ich meine Gäste ihren
Teller auch zu leeren –
« weniger Abwasch » –
« keine unnötigen Reste ».**

.... mache ich eine Einkaufsliste.

**.... mache ich ein Foto von meinem
Kühlschrank um festzustellen,
was noch fehlt.**

**.... koordiniere ich wer was mitbringt,
um Überschüsse zu vermeiden.**

**.... kaufe ich ein Produkt das aufgrund
des MDH 50 % reduziert ist –
« Verwenden statt verschwenden ».**