

Mikro-Habits – Memory Kartenset 1

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



Vorderseite

**Nachdem ich mein Lieblingsmüsli
gegessen habe**

**Nachdem ich mein Joghurt
geöffnet habe**

**Nachdem ich aus alten Resten
ein Z'Nacht gekocht habe**

**Nachdem diese Woche keine
Lebensmittelreste bei mir
angefallen sind**

**Nachdem ich mein Frühstück
gegessen habe**

Nachdem ich einkaufen war

**Nachdem ich im Restaurant
essen war**

**Nachdem ich mich im Zug/Tram/Bus
gesetzt habe**



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 Potpourri 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 ».

.... 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 ».