

Kapitelüberblick: Kapitel 3

Viele Köche verbessern den Brei



Na, hat dich das Kapitel inspiriert?

Dann kommt jetzt der beste Teil: ausprobieren, testen, Spaß haben!

Hier kannst du festhalten, was dich begeistert hat, was du testen möchtest - und was du als Erstes ganz entspannt angehst.

Mach's nicht kompliziert - Hauptsache du kommst ins Tun.

Mach es leicht, mit Freude und auf deine Weise.

Das nehme ich aus diesem Kapitel mit:

Was hat dich besonders angesprochen?

Was möchtest du im Alltag mal ausprobieren?

Welche kleine Veränderung fühlt sich heute schon gut an?
(Nicht morgen, nicht perfekt – einfach heute.)

Diese Familienaktionen klingen spannend:

Was könnte eurer Familie Spaß machen? Markiere einfach, worauf ihr Lust habt!

Welche der vorgestellten Aktionen passen zu euch?

- ☐ 1. Kochen nach Drehbuch
- ☐ 2. Eigene Küchenregeln aufstellen
- ☐ 3. Tellerrand verzieren
- ☐ 4. Reisiglu
- ☐ 5. Melonen-Monster
- ☐ 6. Gurkenschlange
- ☐ 7. Heute kochen wir Kinder für euch
- ☐ 8. Vorkochen/Mealprep für Stresszeiten
- ☐ 9. Kühlschrankordnung
- ☐ 10. Cook & Freeze: Eigene Fertiggerichte nebenher kochen
- ☐ 11. Selbstkochen im Teamwork
- ☐ 12. Kreiere deine eigene Fertigpizza
- ☐ 13. Organisation der Tiefkühltruhe



Diese eine Sache mache ich zuerst:

Wenn du alles auf einmal willst, mach's wie beim Buffet: Fang mit einem Lieblingshappen an!

Mein erster Schritt in den nächsten 3 Tagen:
