

Morgenroutine-Checkliste

Schritt für Schritt in den Tag • Erwachsene & Kinder



Ein vorhersehbarer Morgen reduziert den Energiebedarf für den gesamten Tag. Diese Checkliste hilft autistischen Menschen und ihren Familien, die Morgenroutine sichtbar und wiederholbar zu machen. Seite 2 für Erwachsene und ältere Jugendliche, Seite 3 für Kinder mit Bildfeldern.

☐ Warum Morgenroutinen für autistische Menschen wichtig sind:

- Feste Abläufe reduzieren Entscheidungsmüdigkeit am Morgen, wenn die Energiereserven noch niedrig sind.
- Vorhersehbarkeit senkt das Cortisol-Niveau und den sensorischen Stress vor dem Verlassen des Hauses.
- Eine visualisierte Routine gibt Orientierung ohne verbale Erinnerungen, die als Überforderung wirken können.
- Lamierte Checklisten mit Wischstift können täglich neu abgehakt und wiederverwendet werden.

So nutzt du diese Checkliste



Seite 2 – Erwachsene: Vollständige Morgenroutine mit Zeitfeldern, Notizzeilen und anpassbaren Schritten. Zum Abhaken mit Stift oder Wischstift.



Seite 3 – Kinder: Vereinfachte Version mit großen Bildfeldern für eigene Zeichnungen oder aufgeklebte Fotos/PECS-Karten. Mit Lumi als Begleitung.



Seite 4 – Anpassungshilfe: Leere Vorlage zum selbst Befüllen. Schritte individuell anpassen, weglassen oder ergänzen – keine Routine ist für alle gleich.



Tipp: Laminieren: Auf stabilerem Papier drucken, laminieren, täglich mit Wischstift benutzen. Hängt am besten auf Augenhöhe am Badezimmerspiegel.

Morgenzüge - wie starte ich in den Tag?

	ENERGIE	MODUS	EMPFEHLUNG
☐	Gut gestartet	Alle Schritte in Ruhe	<i>genügend Zeit</i>
☐	Mittelmäßig	Kürzere Variante	<i>weniger Schritte</i>
☐	Schwierig	Nur Pflichtschritte	<i>keine zusätzlichen Aufgaben</i>
☐	Krisenmodus	Minimalversion: Anziehen + Essen reicht	<i>Minimalversion: Anziehen + Essen reicht</i>

☐ Idee: Die Ampel jeden Morgen als erstes ankreuzen. Dann sehen alle im Haushalt sofort, wie viel Energie heute da ist – ohne lange erklären zu müssen.

☀ Meine Morgenroutine

Datum: ____ . ____ . 2026 Energie heute: ☐ ☐ ☐ ☐

☐ Aufwachen & ankommen

ca. 5-10 Min.

☐	☐	Wecker ausschalten Kein Snooze - einmal klingeln, einmal aufstehen	____ Uhr
☐	☐	1 Minute still liegen lassen Bewusst atmen, körperliche Empfindungen wahrnehmen	____ Uhr
☐	☐	Licht einschalten Tageslichtlampe hilft beim Wachwerden (besonders im Winter)	____ Uhr
☐	☐	Handy NICHT sofort anschauen Nachrichten und Social Media erhöhen den Stresspegel sofort	____ Uhr

☐ Körperpflege

ca. 10-20 Min.

☐	☐	Toilette	____ Uhr
☐	☐	Gesicht waschen mit gewünschtem Wasser (kühl/warm)	____ Uhr
☐	☐	Zähne putzen 2 Minuten / Timer nutzen / Lieblingsgeschmack verwenden	____ Uhr
☐	☐	Duschen / Waschen Optionale Variante: nur an bestimmten Tagen	____ Uhr
☐	☐	Haare Kämmen, trocken tupfen - oder Lieblingsroutine	____ Uhr
☐	☐	Deo / Pflege Nur sensorisch verträgliche Produkte verwenden	____ Uhr

☐ Anziehen

ca. 5-10 Min.

☐	☐	Kleidung (Oberteil) Am Vortag bereitlegen spart morgens Energie	____ Uhr
☐	☐	Kleidung (Hose / Rock) Bekannte, sensorisch angenehme Teile bevorzugen	____ Uhr
☐	☐	Socken & Unterwäsche Nahtlose Socken wenn Empfindlichkeit vorhanden	____ Uhr
☐	☐	Schuhe bereitstellen Direkt an die Tür legen - verhindert Suchstress	____ Uhr

☐ Frühstück

ca. 10-15 Min.

☐	☐	Trinken Ein Glas Wasser sofort - hilft beim Wachwerden	___ Uhr
☐	☐	Essen vorbereiten Lieblingsfrühstück - am Vortag planen	___ Uhr
☐	☐	Essen Ohne Ablenkung oder mit bekanntem ruhigem Hintergrund	___ Uhr
☐	☐	Medikamente einnehmen Falls vorhanden: feste Reihenfolge, immer am selben Ort	___ Uhr

☐ Vor dem Verlassen

ca. 5 Min.

☐	☐	Handy / Geräte einpacken Checkliste für Tasche an der Tür aufhängen	___ Uhr
☐	☐	Schlüssel Immer am gleichen Haken - niemals irgendwo ablegen	___ Uhr
☐	☐	Jacke / Wetter-Check App-Wetter vorher überprüfen, Kleidung anpassen	___ Uhr
☐	☐	Letzte Kontrolle: Herd, Licht, Fenster Feste Checkliste hilft bei Kontrollzwang oder Vergesslichkeit	___ Uhr
☐	☐	Puffer einplanen 5-10 Minuten vor Muss-Abfahrtszeit starten	___ Uhr

Besonderheiten heute / Was ich anpassen möchte: ...



Mein Morgenplan

Schritt für Schritt in den Tag!

Name: _____

Datum: ____ . ____ . 2026

1 ☐ Aufwachen

☐ erledigt!



Bild

2 ☐ Waschen

☐ erledigt!



Bild

3 ☐ Zähne putzen

☐ erledigt!



Bild

4 ☐ Anziehen

☐ erledigt!



Bild

5 ☐ Frühstück

☐ erledigt!



Bild

6 ☐ Haare

☐ erledigt!



Bild

7 ☐ Tasche packen

☐ erledigt!



Bild

8 ☐ Losgehen!

☐ erledigt!



Bild

☐☐☐ Ich habe alles geschafft! ☐☐☐

Meine eigene Morgenroutine - selbst gestalten

Trag deine eigenen Schritte ein. Lass weg, was nicht passt. Füge hinzu, was dir fehlt. Deine Routine ist einzigartig.

☼ Meine Morgenroutine

Datum: ____ . ____ . 2026 Energie: ☐ ☐ ☐ ☐

	☐	SCHRITT / AUFGABE	UHRZEIT
☐			____ Uhr
☐			____ Uhr
☐			____ Uhr
☐			____ Uhr
☐			____ Uhr
☐			____ Uhr
☐			____ Uhr
☐			____ Uhr
☐			____ Uhr
☐			____ Uhr
☐			____ Uhr
☐			____ Uhr
☐			____ Uhr

Was mir morgens besonders hilft / was ich vermeiden möchte: ...

→ Weitere Downloads auf autismus-ratgeber.de:

• Wochenplan-Vorlage (ausfüllbar)

• Tagesplan Kinder mit Bildfeldern

• Sensorisches Tagebuch

• Checkliste Arbeitsplatz reizarm

• autismus-ratgeber.de/downloads/

© 2026 autismus-ratgeber.de • Kostenloser Download: autismus-ratgeber.de/downloads/ • Darf privat, therapeutisch und pädagogisch genutzt werden • Stand: Juli 2026