



Kitchen
FEARY ♡

♡
Echt. *Ehrlich*. Unverzichtbar.

5 ÜBERLEBENSTIPPS
für Küchenhilfen

♡
Für alle, die im Hintergrund *Großes* leisten





WILLKOMMEN IN DER GASTRONOMIE



Wenn du als Küchenhilfe startest,
kann es sich anfühlen wie:

- ♥ alles gleichzeitig
- ♥ überall Tempo
- ♥ und du mittendrin

Ich kenne genau dieses Gefühl.



Deshalb bekommst du hier meine
5 wichtigsten Tipps,
die dir den Alltag leichter machen.

Kurz. Ehrlich. Und sofort umsetzbar.



Kitchen
FEARY

Echt. Ehrlich. Unverzichtbar.








TIPP 1



RUHE IST DEINE *Superkraft*



Wenn alles gleichzeitig passiert:

-  **ATMEN**
Ein tiefer Atemzug bringt dich zurück.
-  **FOKUS BEHALTEN**
Bleib bei dem, was du gerade tust.
-  **EINEN SCHRITT NACH DEM ANDEREN**
Du musst nicht alles auf einmal schaffen.



STRESS BRINGT CHAOS.
Ruhe bringt Struktur. 



DU MUSST NICHT SCHNELLER WERDEN –
DU MUSST KLAR BLEIBEN.





TIPP 2



ORDNUNG

SPART DIR

Zeit 



Unordnung kostet dich Energie.



RÄUM ZWISCHENDURCH AUF

Bleib am Ball und vermeide Chaos.



HALTE DEINEN ARBEITSPLATZ SAUBER

Ein sauberer Platz ist ein klarer Kopf.



ARBEITE STRUKTURIERT

Mit System geht alles leichter von der Hand.



ORDNUNG IST KEIN EXTRA –

sie ist dein Vorteil. 

Kitchen
FEARY 

Echt. Ehrlich. Unverzichtbar.





TIPP 3



FRAG LIEBER EINMAL *zu viel*



Nachfragen zeigt Interesse –
und bewahrt dich vor Fehlern.



DU BIST NICHT HELLSEHER

Nicht alles ist selbstverständlich.
Es ist okay, nachzufragen.



KLARE KOMMUNIKATION

Spart Zeit, Nerven und Missverständnisse.
Für dich und dein Team.



SICHERHEIT GEWINNT

Wer fragt, zeigt Verantwortung
und wächst mit jeder Antwort.



FRAGEN IST KEINE SCHWÄCHE –

es ist klug. 



Kitchen
FEARY 





TIPP 4



TEAMWORK MACHT DEN *Unterschied*



Ein starkes Team entlastet alle –
und bringt mehr Freude in den Alltag.

-  **HILF EINANDER**
Ein kleiner Handgriff für andere erleichtert den Tag für alle.
-  **KOMMUNIZIERE OFFEN**
Sag, wenn etwas fehlt oder du Hilfe brauchst. Ehrlichkeit schafft Verständnis.
-  **RESPEKTIERE JEDEN**
Jede Aufgabe ist wichtig. Wertschätzung macht das Team stark.
-  **FEIERT DIE KLEINEN ERFOLGE**
Ein Lob, ein Lächeln oder ein Danke machen den Unterschied.

ZUSAMMEN SCHAFFT IHR MEHR –

und es macht mehr Spaß.



Kitchen
FEARV 



TIPP 5



DU BIST WICHTIGER, *als du denkst* ♥



Du gibst jeden Tag so viel –
vergiss dabei nicht dich selbst.



ERLAUBE DIR PAUSEN

Du darfst durchatmen, bevor du weitermachst.
Du bist kein Roboter.



FEIERE DEINE ERFOLGE

Egal wie klein – sie zeigen,
wie viel du bereits geschafft hast.



SETZE DICH NICHT UNTER DRUCK

Perfektion gibt es nicht.
Echtheit ist viel wertvoller.



SEI STOLZ AUF DICH

Du meisterst jeden Tag Herausforderungen,
auf die du stolz sein darfst.



DU KANNST NICHT ALLES FÜR ALLE.

Aber du kannst alles für dich. ♥



Kitchen
FEARY ♥





TIPP 6

DU MACHST
EINEN GROSSARTIGEN
Job!

Wertschätzung beginnt bei dir –
und strahlt auf alles aus, was dich umgibt.

- ♥ **DU GIBST TÄGLICH ALLES**
Auch wenn es niemand immer sieht.
Dein Einsatz zählt – jeden einzelnen Tag.
- ♥ **DU BRINGST MENSCHEN GLÜCK**
Mit deinem Essen, deinem Lächeln
und deiner herzlichen Art.
- ♥ **DU DARFST STOLZ AUF DICH SEIN**
Feiere dich!
Denn ohne dich würde vieles nicht laufen.
- ♥ **DU BIST GENAU RICHTIG SO**
Echt. Ehrlich. Einzigartig.
Und das ist dein größtes Geschenk.



DENK DARAN:

Du bist nicht nur wichtig – du bist wertvoll.

Für dein Team. Für deine Gäste. Für dich.

Danke,

DASS DU DIR ZEIT FÜR DICH NIMMST.

Du verdienst es.

Kitchen
FEARY

