

*Schaffe dir Raum für dich
trotz oder gerade wegen der Krise!*

AUS:

MAMALIEBE

- WIE DEIN "JA" ZU DIR
DEIN FAMILIENLEBEN BEREICHERT -

Onlinekurs von Nina Grimm
in Kooperation mit dem Arbor Verlag



Hallo Du Wundervolle!

Diese Übung hat ihren Titel wirklich verdient – denn heute wird es richtig, richtig **praktisch**. Wir erstellen hier heute deinen Wochenplan – damit deine Selbstzuwendung eine neue Gewohnheit für dich wird.

Bereit?

- Super. Lass uns loslegen;

Schritt 1: Schaff dir eine Übersicht!

Schritt 2: Ab an die Planung!

Schritt 3: Tipps und Tricks bei Zeitnot (exklusiv für die Kursteilnehmer)

Freu Dich auf Schritt für Schritt Anleitungen und viele praktische Tipps und Tricks!

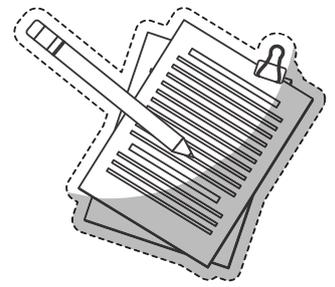
Schön, dass Du da bist!

Herzensgrüße für Dich

Deine

Nina 





Schritt 1: Schaffe dir eine Übersicht

Und jetzt: Clustern!

Als nächstes möchte ich dich dazu einladen, aus deinen To-Dos sogenannte **C**luster zu bilden – also Gruppen von Aktivitäten, Pflichten und Aufgaben, wie beispielsweise „Haushalt“, „Arbeiten“ usw.

Fasse also unterschiedliche To-Dos einer Liste zu unterschiedlichen Cluster zusammen.

Hier sind ein paar Vorschläge für Cluster:

Kinder- Betreuung

Pausenbrote vorbereiten

K1 in den Kindergarten bringen

K1 aus dem Kindergarten abholen

K1 zum Turnen fahren

Abendritual (...)

Haushalt

Wäsche waschen

Wohnung aufräumen

Einkaufen

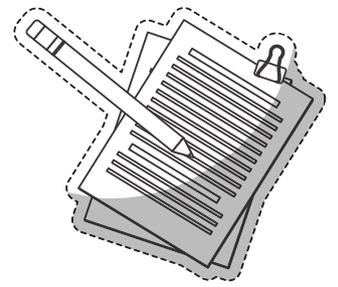
Essen

Mittagessen kochen

Frühstück vorbereiten

Abendessen kochen

Schritt 1: Schaffe dir eine Übersicht



Pflichten

Hund spazierengehen

Buchhaltung

Auto waschen...

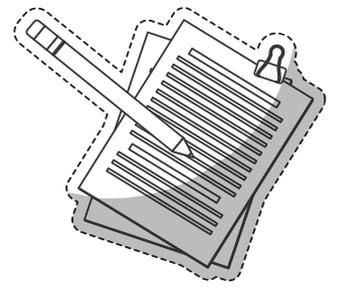
Arbeit

Freizeit

...

und jetzt DU!

Meine Cluster



TIPP

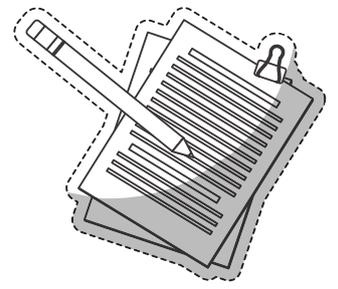
Finde eine für dich passende Überschrift für deine Cluster. Eine, die für dich gut passt und möglichst positiv besetzt ist. Denn es wird etwas mit dir machen, wenn am Ende in deinem Plan „Putzen“ oder „Raumfürsorge“ steht. Ordne deinen Clustern dann unterschiedliche Farben zu. Wenn Du möchtest, achte auch hierbei darauf, dass die Farbe etwas Entsprechendes für dich symbolisiert. Zum Beispiel assoziiere ich mit Raumfürsorge weiß, strahlendes weiß (Reinheit, Ordnung).

Farbe:



und jetzt DU!

Meine Cluster



A large yellow circle on the left, followed by three horizontal brown lines extending to the right, intended for writing a cluster.



A large yellow circle on the left, followed by three horizontal brown lines extending to the right, intended for writing a cluster.

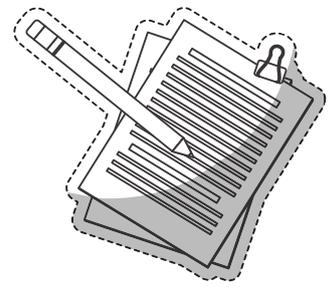


A large yellow circle on the left, followed by three horizontal brown lines extending to the right, intended for writing a cluster.



A large yellow circle on the left, followed by three horizontal brown lines extending to the right, intended for writing a cluster.





Eine Frage:

Kommt in deinen Clustern
bereits Zeit für Dich vor?

Ich möchte dich für die kommenden **21 Tage** dazu einladen **jeden Tag**
verbindlich mindestens **15 Minuten**
nur **für dich** alleine einzuplanen
Falls Du noch kein Cluster hast, das das aufgreift,
dann bitte ergänze das jetzt.



TIPP

Mir hilft es dabei mir Zeit für mich zu nehmen, wenn ich weiß, dass ich an einer anderen Stelle neben all dem Obligatorischen auch die Bedürfnisse meiner Kinder berücksichtige. Daher ist es super, wenn Du in deine Wochenplanung auch noch die folgenden beiden Cluster mitaufnimmst:

Mama-
Zeit

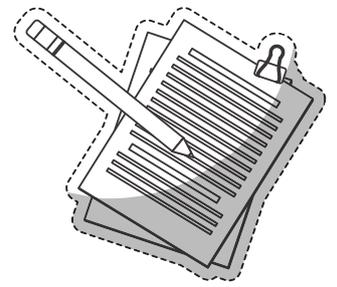
Kinder-
Zeit

Paar-
Zeit

Los geht's !

und jetzt DU!

Meine Cluster



Mama-
Zeit



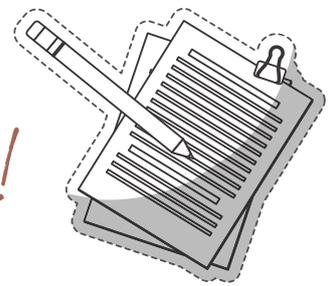
Kinder-
Zeit



Paar-
Zeit



fast fertig!



Wenn Du möchtest, dann nutze diese Tabelle, um alles zusammenzutragen und um dir eine Übersicht zu verschaffen, bevor Du dich im nächsten Schritt an die konkrete Planung machst.

Cluster - Titel	Farbe	Eingeplant?

Wow, du hast echt kostbare Vorarbeit geleistet.
Danke für deinen Einsatz!
Das ist Gold wert!
Jetzt geht es schnell, leicht und genussvoll weiter mit....

Schritt 2: Ab an die Planung



Jetzt wird es konkret!

Wenn Du möchtest, kannst Du dir im Praxisraum eine schöne Vorlage für einen Wochenplan runterladen.

Wenn es dir liegt, dann gestalte es aber auch total gerne ganz individuell.

Und wenn es dir zu schnörkelig ist, dann zögere nicht, eine Excel-Tabelle draus zu machen!

Hauptsache es gefällt dir!

Hast Du deine Vorlage? - Dann lass uns loslegen!

1

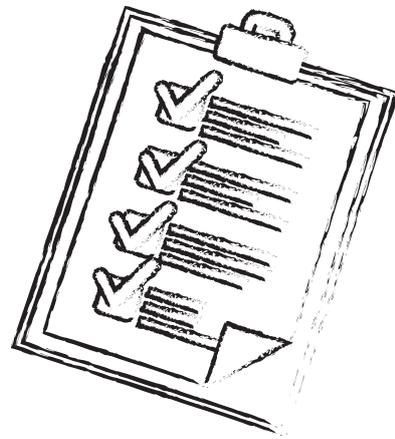
Platz für Obligatorisches

Trage in deinen Wochenplan nun als erstes jeden Tag die Cluster ein, die wirklich obligatorisch sind. Also alle Aktivitäten, die definitiv sein müssen. Bspw. zur Arbeit zu gehen oder alles rund um die tägliche Kinderbetreuung (Pausenbrote schmieren, in den Kindergarten bringen usw.).



TIPP

Als Eltern gehört zu den täglichen to-dos definitiv auch die Raumfürsorge. Plane dir hierfür einen festen Slot ein – bspw. eine Stunde nach dem Arbeiten. Dann mach in dieser Stunde, das was dir eben möglich ist. Prüfe zu Beginn dieser Stunde zunächst, was Priorität hat – wenn der Kühlschrank leer ist, könnte es bspw. das Einkaufen sein. Wenn dich das Chaos kirre macht, dann beginne mit aufräumen. Widme dich diesem Cluster diese eine Stunde. Und dann - lass den Rest einfach Rest sein! Sei in dem Wissen, dass Du Morgen wieder einen Slot für dieses Cluster hast. Und sei dir sicher, dass der Rest auf dich warten wird. Versprochen 😊!



Beispiel

MEIN WOCHENPLAN

TIME	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
6-8	Kinder-Betreuung						
8-10	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten		
10-12	Arbeiten					Hausfürsorge	
12-14	Arbeiten						
14-16							
16-18	Hausfürsorge	Hausfürsorge	Hausfürsorge	Hausfürsorge			
18-20							
20-22							

Ab an die Planung



2

Raum für Familie, Raum für Dich!

Trage als nächstes in deinen Wochenplan dein **Selbstzuwendungs-Cluster** und die **Cluster** ein, die **für** deine **Kinder**, für euch als **Paar** bestimmt sind ein.

Achte hierbei auf **realistische Zeiten**. Es ist beispielsweise sehr viel mehr wert, wenn Du mit deinem Kind „nur“ eine halbe Stunde spielst und dafür voll präsent da bist, anstatt dafür eine ganze Stunde einzuplanen, in der Du dann aber unter Druck bist, da dir noch so viele to-dos im Nacken sitzen.

Für deine Selbstzuwendung sind für die kommenden 21-Tage mindestens 15 Minuten drin. Jeden Tag!



TIPP

Plane immer **Pufferzeiten** ein! Denn im Alltag kommt es immer wieder zu Verzögerungen oder kleineren und größeren Pannen. So kann es sinnvoll sein zwischen dem Einkauf und der Kinder- Zeit 15 Minuten Puffer einzuplanen. Denn wenn dann noch ein Wutanfall und eine volle Windel dazwischen kommt sind von dem gemeinsamen Spiel schnell nur noch 5 Minuten übrig, was für alle Seiten unbefriedigend ist.

Beim Planen gilt die Faustregel: **Weniger ist mehr!**

Beispiel



MEIN WOCHENPLAN

TIME	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
6-8	Kinder-Betreuung	Mama-Zeit					
8-10	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten		
10-12	Arbeiten					Hausfürsorge	
12-14	Arbeiten						
14-16	Kinder-Zeit						
16-18	Hausfürsorge	Hausfürsorge	Hausfürsorge	Hausfürsorge			
18-20	Mama-Zeit						
20-22			Paar-Zeit			Paar-Zeit	

Ab an die Planung



3

Alles weitere

Sollten noch Cluster übrig sein, dann trage diese nun im letzten Schritt noch ein. Wenn es im Wochenplan eng wird, dann mache bei dieser Restkategorie zu allererst Abstriche. Bevor du die Zeit für dich streichst – streiche und kürze hier! Gibt es vielleicht zeitsparende Alternativen? Bspw. Wocheneinkauf statt mehrmals tägliches Einkaufen?

Viele weitere Tipps und Tricks wie Du vorgehen kannst, wenn Du Zeitnot hast, findest Du auf den nächsten Seiten.

