

Schaffe dir Raum für dich

CHARMANTE WOCHENPLANUNG

:

HÄTTE, MÜSSTE, SOLLTE

von Nina C. Grimm



Hallo du Wundervolle*r!

Schön, dass du dir die Zeit nimmst, deine Woche auf eine innovative und charmante Art und Weise zu planen. - Auf dass deine Zeit für dich zu einer neuen Gewohnheit wird.

Eine gute Planung ist nachweislich einer der zentralen Faktoren, der darüber entscheidet, ob ein neues Verhalten (wie beispielsweise regelmäßige Selbstfürsorge) auch tatsächlich realisiert wird.

Aber Schluss mit den vielen to-dos, die uns am Ende eigentlich nur ein schlechtes Gewissen machen.

Wir planen deine Woche mit einem ganz neuen Ansatz.

Bereit?

- Super. Lass uns loslegen;

Freu dich auf eine Schritt für Schritt Anleitung und viele praktische Tipps und Tricks!

Herzensgrüße für dich

Deine Nina





Schritt 1: Schaffe dir eine Übersicht

Ersteinmal: Sammeln!

Sammle im ersten Schritt einmal alle Aufgaben, Aktivitäten, Pflichten und to dos deines Alltags.

Bsp: Pausenbrote vorbereiten/ in den Kindergarten bringen/ Arbeiten/ Wäsche waschen/ Mittagessen kochen/ Wohnung aufräumen / aus dem Kindergarten abholen/ Einkaufen/ Kochen/ zum Turnen fahren/ Abendritual (...)

Sammle deine täglichen To Dos auf dieser Liste:

Es muss nicht 100%ig vollständig sein.
Es geht vor allem darum sogenannte "Cluster" zu bilden



Schritt 2: In Gruppen denken

Und jetzt: Clustern!

Bilde als nächstes aus deinen einzelnen To-Dos sogenannte *Cluster* – also Gruppen von Aktivitäten, Pflichten und Aufgaben, wie beispielsweise „Haushalt“, „Arbeiten“ usw.

Fasse also unterschiedliche To-Dos deiner Liste 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 2: In Gruppen denken

Pflichten

Hund spazierengehen

Buchhaltung

Auto waschen....

Arbeit

Freizeit

....

und jetzt du!



Meine Cluster



TIPP

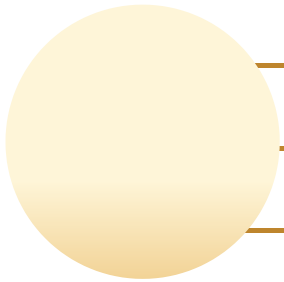
Finde eine für dich passende Überschrift für deine Cluster. Eine, die für dich gut passt und möglichst positiv besetzt ist. Denn es wird etwas mit dir machen, wenn am Ende in deinem Plan „Putzen“ oder „Raumfürsorge“ steht. Ordne deinen Clustern dann unterschiedliche Farben zu. Wenn Du möchtest, achte auch hierbei darauf, dass die Farbe etwas Entsprechendes für dich symbolisiert. Welche Farbe symbolisiert für dich Ordnung? Verwende sie um deine Raumfürsorge zu planen.

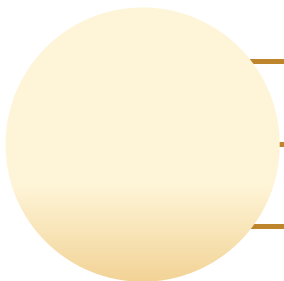
Farbe:

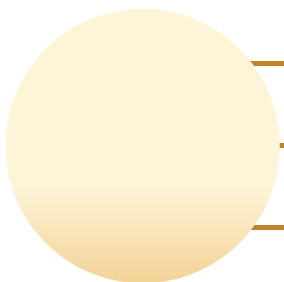


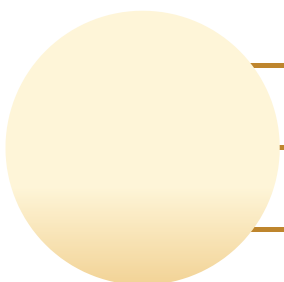
und jetzt du!

Meine Cluster













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 fällt es leichter Zeit für mich zu planen, wenn ich weiß, dass ich an einer anderen Stelle neben all dem Obligatorischen auch Exklusiv-Zeiten mit meinen geplant sind. Daher empfehle ich dir in deine Wochenplanung auch noch die folgenden Cluster mitaufzunehmen:

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	Zum Abhaken: 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 3: Ab an die Planung

Jetzt wird es konkret!

Wenn Du möchtest, verwende die beiliegende Vorlage des Wochenplans. Vielleicht hast du aber auch Lust dir einen eigenen, ganz individuellen Planer zu erstellen?

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. Beispielsweise 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 – zum Beispiel eine Stunde nach dem Arbeiten. Dann mach in dieser Zeit, das was dir eben möglich ist. Prüfe zunächst, was Priorität hat – wenn der Kühlschrank leer ist, könnte es beispielsweise das Einkaufen sein. Wenn dich das Chaos kirre macht, dann beginne damit. Widme dich diesem Cluster diese eine Stunde. Und dann - lass den Rest einfach Rest sein! Sei in dem Wissen, dass du wieder einen Slot für dieses Cluster hast. Und sei dir sicher, dass der Rest auf dich warten wird. Versprochen 😊!

MEIN WOCHENPLAN

[illegible]

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? Zum Beispiel: Wocheneinkauf statt mehrmals tägliches Einkaufen?

Weil es so wichtig ist:

Der Clou an dieser Strategie ist, dass sie es uns ermöglicht, mit einem guten Gewissen einen Punkt zu setzen, Nein oder Ja zu sagen, weil wir wissen:

Alles hat seinen Platz!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a book. The book's cover is light yellow or cream-colored. On the cover, the title "Hätte, müsst" is written in a large, dark blue, handwritten-style font. Below the title, the author's name "Nina C. Gr" is visible in a smaller, black, sans-serif font. The book is shown at a slight angle, giving it a three-dimensional appearance.

Nina C. Grimm

Hätte, müsste, sollte

Bedürfnis-
orientierung im
Familienalltag
wirklich leben

Kösel