MENTAL LOAD BONUSMATERIAL

Vorlagen die ENTLASTEN

Wochenplaner & Tagesplaner Worksheets
+ Audioanleitung aus meinem aktuellen Onlinekurs

created by Jeannette Mokosch

DARF ICH DICH ENTLASTEN?

Deine Zukunft liegt mir sehr am Herzen! Deine Ruhe und mentale Gesundheit. Wir wissen beide, dass diese Zeiten momentan sehr herausfordernd sind und unsere Aufgabe ist es nun, so viel Entlastung wie möglich in unseren lauten Alltag zu bringen, damit wir trotz den Herausforderungen standhaft sind und ein Segen sein können!

Du wirst gebraucht! Deine Stärke und mentale Kraft,
Dein Fokus und Deine Organisationsfähigkeit
sind Deine Geheimwaffen.

Du musst kein Übermensch für diese Aufgabe sein. Ganz im Gegenteil.

Heute teile ich mit Dir meine Geheimnisse für eine stressfreie Planung.
Dieses Vorgehen hat sich in den letzten Jahren bei mir bewährt und es ermöglicht, dass ich als Mama, Hausfrau und Selbstständige produktiv sein kann. Die Organisation meiner Tage und Wochen macht mich furchtlos gegenüber den Anforderungen des Alltags und ich merke, wie dabei einiges an Last von meinen Schultern fällt, ...

... denn sind wir mal ehrlich: Wie soll man das „alles“ schaffen?

Der Geheimschlüssel nennt sich **"Arbeiten in Zeitblöcken"** und baut auf dem System auf, dass es nicht darum geht, möglichst viele To-Do's jeden Tag abschließen zu können, sondern eine regelmäßige Struktur zu besitzen, die Dich zu Deinen langfristigen Zielen bringt.

Auszug aus meinem Onlinekurs „Moderne Kalligraphie lernen“ und dem Buch „Dein blühendes Zuhause“

Vergleiche die Methode mit dem Stundenplan eines Schülers. An einem Schultag hat er mehrere Fächer (fixe Zeitblöcke für feste Themen) und schafft es so am Ende des Jahres neben Fremdsprachen, Mathematik und Co. auch noch Sport gemacht und sich künstlerisch betätigt zu haben.

Was nach einem Wunder aussieht, ist in Wirklichkeit keines. Es ist die Kraft einer festen Routine im Tagesablauf.

Meine heutigen Vorlagen sollen Dir ein Gedankenanstoß sein, wie Du Deinen Tag neu unterteilen könntest mit dem Ziel, produktiver zu werden und Herzensanliegen endlich in die Tat umzusetzen. In ganz kleinen, machbaren Schritten.

Als Beispiel geht es nicht mehr darum, innerhalb eines Monats eine Homepage zu bauen, sondern vielmehr darum, ein festes Zeitfenster in Deinen Alltag einzuplanen, wo Du Dich generell um Deine Homepage und die Organisation Deines Geschäfts kümmerst. Womöglich dauert es mit kleinen Zeitfenstern länger, aber Du kommst entspannt voran und erledigst nebenbei auch noch den Haushalt (bekommt einen eigenen Zeitblock) und bist mit voller Aufmerksamkeit für Deine Familie da (wer hätte es gedacht, auch dieser Lebensbereich bekommt einen Zeitblock).

Hierin liegt übrigens eine sehr große mentale Entspannung für mich: In den Zeitblöcken für meine Tochter kann ich mich ganz auf sie einlassen, denn ich weiß, dass das ihre Zeit ist! Wie oft habe ich früher alles auf einmal machen wollen und war nicht im Moment!

Und so gehst Du vor:

- Drucke die beiden Vorlagen (Wochenplaner und Tagesplaner aus)
- Laminiere die beiden Blätter und besorge Dir einen wegwischbaren Folienschreiber
- Höre Dir den AUDIO-Input an, den es zusammen mit diesen Vorlagen gibt
- Erstelle eine Liste mit all Deinen Verantwortlichkeiten und Dingen, die Du regelmäßig in einer gewöhnlichen Alltagswoche tun möchtest
- Ordne diesen Themen auf dem Wochenplaner ein festes Zeitfenster zu
  Wichtig: Es geht weniger darum, ein To-Do in dem Zeitblock zu erledigen, sondern einfach darum, an dieser Aufgabe weiterzuarbeiten
- Nimm diesen Wochenplaner als Basis für die anstehende Tagesplanung, die Du z.B. am Abend vor dem Schlafengehen erledigst.

MEIN BLÜHENDER ALLTAG

FREI VON MENTAL LOAD

TAG

MO DI MI ~~DO~~ FR

THEMA	ZEIT	AN WAS ICH ARBEITEN MÖCHTE
Im Tag ankommen Kleine Morgen	8:00 - 10:00	· vorlesen, lesen, beten · Frühstücken · Baby richten · mich hübsch machen
Haushalt	10:00 - 11:00	· Waschmaschine anstellen · Wäsche zusammenlegen · Küche aufräumen · bzw. putzen
Arbeit	11:00 - 12:30	· Buch schreiben 60 Min · Lego kurzen betreuen 30 min
Rausgehen	13:00 - 14:30	· Einkaufen · Alena anrufen · Bei Yvonne vorbeiz
Nachmittag	15:00 - 18:00	· Essen kochen · kleines Schläfchen · Spielzeit
Arbeit	19:00 - 21:00	· Post Instagram · 30 Min Notis · Workshoppäckchen packen
✓	00 21:00	Duschen Wellness / Freiabend

NOTIZEN:

× Kosmetikerin anrufen

× Vertrag ausdrucken

ESSENSPLANUNG:

Spinat + Spiegelei

TAGESABSCHLUSS:

- [ ] Kleidung rauslegen
- [ ] nächsten Tag planen
- [ ] schnelles Aufräumen
- [ ]
- [ ]

DEIN BLÜHENDES ZUHAUSE

WOCHENÜBERSICHT

UHRZEIT	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ab 5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

neue Kraft

MEIN BLÜHENDER ALLTAG

FREI VON MENTAL LOAD

TAG

MO DI MI DO FR

THEMA	ZEIT	AN WAS ICH ARBEITEN MÖCHTE

NOTIZEN:

ESSENSPLANUNG:

TAGESABSCHLUSS:

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

DEIN BLÜHENDES ZUHAUSE

Mir ist dabei völlig klar, dass der Alltag von Dir und mir völlig unterschiedlich aussehen kann. Womöglich arbeitest Du im Schichtdienst, was beuteten kann, dass sich die einzelnen Tage im Ablauf wesentlich unterscheiden und das ist völlig in Ordnung.

Dennoch hilft Dir diese Herangehensweise sehr, Dinge erledigt zu bekommen und den Kopf für die wirklich wichtigen Dinge frei zu haben.
Ich staune immer wieder, wieviel ich am Ende doch in meinen kleinen Zeitfenstern für mein Geschäft erledigt bekomme und trotzdem Zeit für meine Familie und meinen kreativen Leidenschaften habe. Probiere es einfach für Dich aus!

Ich bete für Dich und Dein Zuhause!

Deine Jeannette