



DER MENTAL LOAD MINIKURS

WORKBOOK TEIL 2



Frei von Angst, Stress & Überforderung

www.jeannettemokosch.com

INHALT

AUFLÖSEN

Was kannst und sollst nur Du lösen?

VEREINFACHEN

Welche 3 Aufgabenbereiche könntest Du vereinfachen?

VERANTWORTUNG

Kennst Du Deine Verantwortlichkeiten und hast diese klar kommuniziert?

ABSCHLIESSEN

Welche offenen Projekte blockieren Dich?

EINE NEUE ROUTINE

In kleinen Schritten den Alltag verändern

AFFIRMATIONEN

Lass Wahrheit ins Herz sinken



AUFLÖSEN

Sortiere Deine Zettelchen aus Teil 1 in folgende Kategorien ein:

Überforderung im Kern betrachtet

Kann ich nicht/ kaum lösen



Kann meinen Beitrag leisten



Kann nur ich lösen



Hast Du schonmal Deine Gedanken sortiert?





VEREINFACHE DEINE AUFGABENBEREICHE:

Welche 3 Aufgaben sind zu komplex für Dich und rauben Dir viel mentale Kraft? Liste diese auf und überlege, wie die Vereinfachung konkret aussehen könnte:

Meine Ideen:



VERANTWORTUNG

AUFTEILEN & ABGEBEN:

Die nachfolgende Seite hat viel Platz für ein Mindmap, das den Aufgaben Deines Zuhauses gerecht wird. Schreibe auf, was Dir in den Kopf kommt, wenn Du an alltägliche Verantwortlichkeiten denkst. Sind alle Personen in Deinem Zuhause beteiligt? Ist die Verteilung gerecht?

Welche Bereiche könnten ganz ausgelagert werden?



WIR KENNEN UNSERE
VERANTWORTLICHKEITEN





GEHEN LASSEN

"Überforderung kommt häufig durch zu viele offene Projekte. Lass Dein Ja ein Ja sein und beende Projekte oder lass sie gehen."

WWW.JEANNETTEMOKOSCH.COM



WELCHE OFFENEN PROJEKTE SOLLTEST DU ABSCHLIESSEN?

Liste 3 offene Projekte auf, deren Abschluss Dir viel bedeuten würden. Beginne mit dem kleinsten Projekt und beende es.

Three horizontal white bars provided for writing the list of projects.



BEGINNE EINE NEUE ROUTINE

Wähle eine einzige Routine aus und setze diese 4 Wochen lang um, bevor Du über eine weitere Routine nachdenkst.

- KEIN SOCIAL MEDIA AM WOCHENENDE
- 20 MINUTEN BEWEGUNG AM TAG
- 15 MINUTEN STILLE ZEIT AM MORGEN
- ABENDS DEN NÄCHSTEN TAG VORPLANEN
- TÄGLICH 2 KAPITEL IN DER BIBEL LESEN (IN MEINEM BLOG GIBT ES EINEN KOSTENLOSEN BIBELLESEPLAN!)
- SONNTAGS DIE ESSENSPLANUNG FÜR DIE KOMMENDE WOCHE MACHEN
- TÄGLICH DIE EIGENE SELBSTDEFINITION LESEN UND AUSSPRECHEN
- TÄGLICHES TAGEBUCHSCHREIBEN ZUR SELBEN ZEIT
- VOR DER SOFAZEIT AM ABEND 15 MINUTEN KREATIVES SCHREIBEN
- VOR DEM SCHLAFEN 3 DINGE AUFSCHREIBEN, FÜR DIE DU DANKBAR BIST
- KEINE MEDIEN (HANDY, TV, RADIO) VOR 10.00 UHR
- KEIN TV/ SERIEN NACH 21 UHR
- KEIN HANDY IM SCHLAFZIMMER (AUCH NICHT ALS WECKERERSATZ)
- ABENDS KLEIDUNG RAUSLEGEN
- VOR DER ARBEIT 15 MINUTEN WÄSCHE MACHEN
- NACH DER ARBEIT 15 MINUTEN DIE AUGEN SCHLIESSEN
- E-MAILS ERST NACH 11.00 UHR ÖFFNEN
- ABENDS VOR DEM SCHLAFEN RÄTSEL LÖSEN
- NACHRICHTEN NUR NOCH HÖREN, ANSTATT SEHEN



WÄHLE DEINE LIEBSTE

AFFIRMATION

- ICH BIN WUNDERBAR GEMACHT
- MIR UND MEINEM HERZEN WIRD NICHTS MANGELN
- ICH LEBE EIN ERFÜLLTES LEBEN OHNE EILE
- ICH ERLEBE FÜLLE IN ALLEN BEREICHEN MEINES LEBENS
- ICH LEBE EIN ORGANISIERTES UND UNKOMPLIZIERTES LEBEN
- ICH BIN DANKBAR FÜR DIE DINGE, DIE ICH VERWALTEN DARF
- DIE VERWALTUNG MEINER SEGNUNGEN BEREITET MIR FREUDE
- ICH LIEBE DIE STILLE UND FINDE SIE JEDEN TAG
- DER GEIST GOTTES BEFÄHIGT MICH TÄGLICH ZU GROSSEN TATEN
- IN GOTTES GEGENWART ERLEBE ICH FRIEDEN, RAST UND WEISHEIT
- IN ZUVERSICHT BLICKE ICH AUF DEN HEUTIGEN TAG
- ICH BESITZE GROSSE WEISHEIT FÜR DIE PLANUNG MEINES ALLTAGS
- ICH LIEBE ROUTINEN UND BETRACHTSIE ALS ALLTAGSHELPER
- ICH BEKOMME TÄGLICH HILFE UND NEHME SIE DANKBAR AN
- ICH KENNE MEINE VERANTWORTLICHKEITEN UND KANN NEIN SAGEN
- MEIN JA IST KOSTBAR, DESWEGEN WÄHLE ICH ES BEDACHT
- ICH BIN NICHT ALLEIN. GOTT IST IMMER AN MEINER SEITE
- MEIN HERZ IST GESUND UND VOLLER FREUDE



Kreativtipp:

Nimm Deine liebste Affirmation und schreib sie hübsch auf ein Zettelchen. Hänge diesen an einen Ort, wo Du ihn jeden Tag lesen kannst!