



# ENTDECKE DEINE AUSZEIT

In 5 Schritten zu mehr Zeit für dich als Mama

von Jenny Macholdt

# INHALT



Reflektiere deine Lebensbereiche und schärfe dein Bewusstsein	6
Arbeitsblatt & Reflexion	8
Setze dir Ziele	11
Arbeitsblatt: Formuliere deine Ziel	12

Verknüpfe dein Ziel mit deinen Gefühlen 13

Lass dein Ziel zum Leben erwecken 14

Schaffe dir einen Überblick über deine Woche 15



Arbeitsblatt & Reflexion	17
Delegiere Aufgaben	19
Arbeitsblätter & Reflexion	20
Plane deine neue Woche	27
Arbeitsblatt & Reflexion	29



# Hi, ich bin Jenny Macholdt

Als Mama weiß ich genau, was es heißt, sich neu zu finden, vor allem in einem neuen Alltag. Lücken für sich im oft hektischen Tagesablauf zu suchen, ist oft nicht einfach. Allerdings ist dies umso wichtiger, damit du Zeit für dich findest, in der du deine Bedürfnisse stillen kannst. Denn das ist nur ein Baustein, um in der Begleitung deiner Kinder in Balance zu bleiben.

Als Wirtschaftspsychologin und Mama einer kleinen Tochter möchte ich dir daher Wissen und Tools an die Hand geben, damit du mit diesem Workbook Klarheit für dich findest, in die Reflexion kommst und vor allem die ersten Schritte in Richtung Umsetzung gehst.

*Deine Jenny*

# Der Grund für dieses WORKBOOK

Als Mama haben wir immer 1000 Dinge im Kopf, zu erledigen oder zu organisieren. Ganz oft stellen wir dabei unsere eigenen Bedürfnisse hinten an, sind gestresst, genervt und merken, dass wir uns im Alltag verlieren.

Schnell kommen da vielleicht Gedanken auf, von Sachen, die du immer gerne getan hast, bevor deine Kinder auf die Welt kamen. Doch wie schnell sitzt du auf einmal da und sagst: „Ich würde ja gerne mal wieder XYZ, aber ich habe ja keine Zeit dafür!“

Auch ich kenne solche Zeiten. Gerade in den Anfangsmonaten als Mama, wo sich noch alles neu finden durfte. Aber auch zwischendrin, gibt es heute noch bei mir Phasen, in denen nicht alles rund läuft und ich das Gefühl habe zu kurz zu kommen. Doch das muss nicht sein.

Daher möchte ich dir sagen, du hast genügend Zeit auch Dinge für dich zu tun. Vielleicht dauert das ein oder andere etwas länger, als früher ohne Kinder, aber die Zeit es umzusetzen hast du zumindest.

Mit diesem Workbook möchte ich dich dazu einladen zu reflektieren und Klarheit für dich zu finden. Finde für dich heraus, was du gerne angehen möchtest.

Außerdem zeige ich dir, wie du es schaffst, mehr Zeit für dich in deinem Mama-Alltag zu finden. Du bekommst von mir Methoden an die Hand, wie du deinen Status Quo und deine Vorstellung reflektieren kannst, Ziele attraktiv formulierst und das Ganze dann mit Planung und Delegation in die Tat umsetzen kannst.

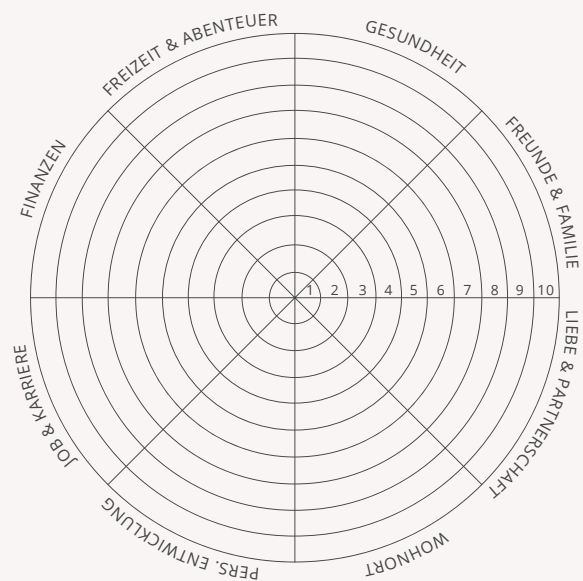
Klingt das gut?

Dann lass uns starten.

# 1. Reflektiere deine Lebensbereiche und schärfe dein Bewusstsein

Dein Leben besteht aus den unterschiedlichsten Bereichen. Du hast deine Familie und Freunde, deinen Job bzw. deine Karriere.

Weitere Bereiche sind u.a. das Thema Gesundheit, Finanzen, persönliche Entwicklung und Freizeit. Im Coaching wird das Ganze mit dem Rad des Lebens analysiert und reflektiert.



Nimm dir daher etwas Zeit, das auf Seite 7 enthaltene Arbeitsblatt, einen Stift und schaue, wie es um deine Lebensbereiche steht.

Picke dir einfach die Bereiche heraus, die aktuell in deinem Leben einen Fokus haben oder in der Vergangenheit hatten.

Schaue dir nun deine einzelnen Lebensbereiche an und schärfe dein Bewusstsein dafür, in welchen Bereichen Handlungsbedarf besteht.

Frage dich wirklich, ob du in dem jeweiligen Bereich aktuell glücklich bist oder ob hier noch „Luft nach oben“ ist? Bewerte den Status Quo und deinen Wunsch in dem jeweiligen Lebensbereich von 0 bis 10.

Gehe jetzt die für dich relevanten Bereiche durch und nimm einmal wahr. Wie empfindest du diese aktuell und wie möchtest du dich dort fühlen?

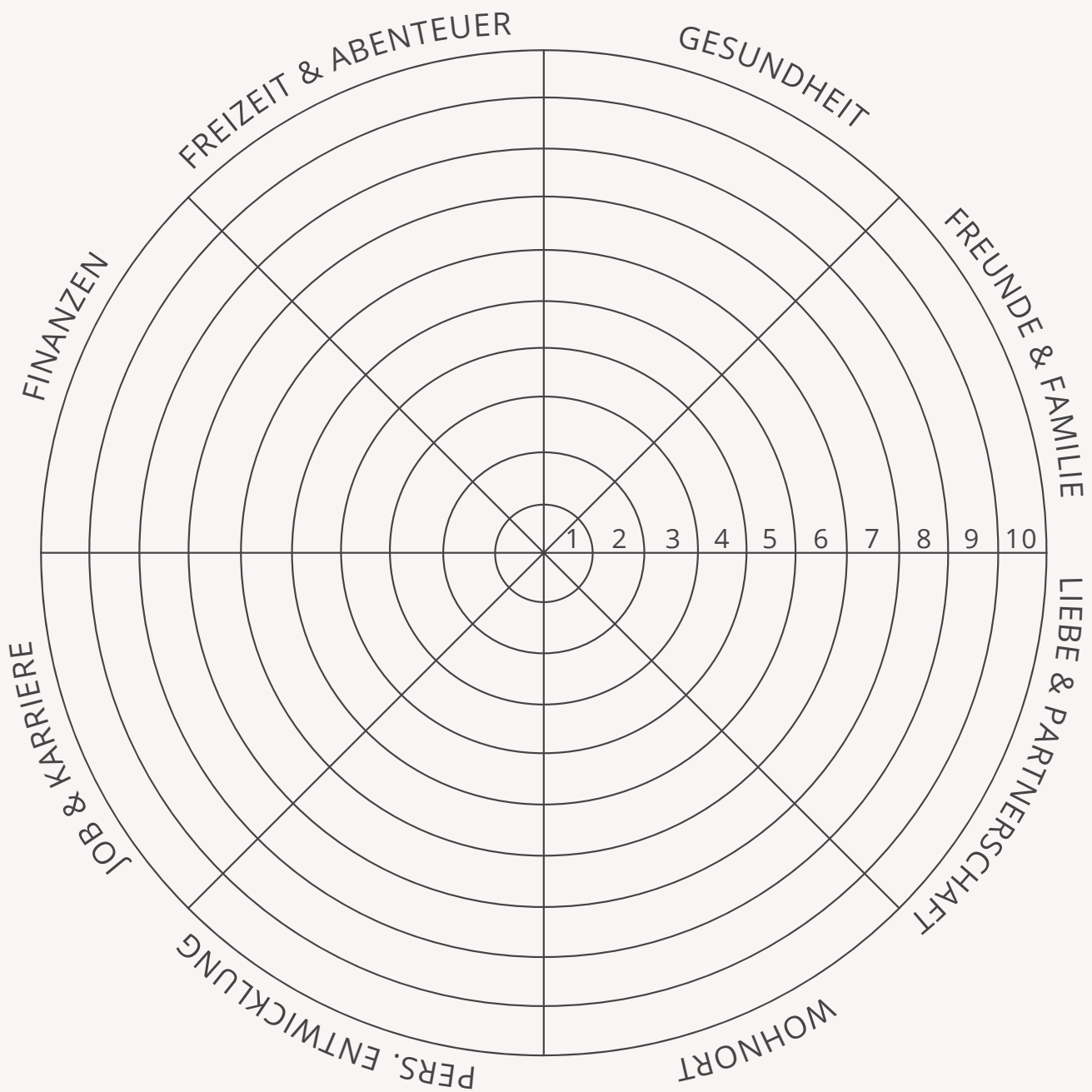
Picke dir anschließend 2-3 Lebensbereiche heraus, die du in Zukunft in den Fokus stellen möchtest.

**Beispiel:**

Vielleicht möchtest du wieder regelmäßig Sport treiben. Du hast gemerkt, dass der Sport in letzter Zeit viel zu kurz gekommen ist. In früheren Zeiten hast du dich mit Sport jedoch vitaler, fitter und allgemein gesunder gefühlt? Dir ist es jedoch super wichtig, wieder in diesen Zustand zu kommen und einen gewissen Ausgleich im Alltag zu finden.

Schaue dir anschließend deine Einschätzung an. Bist du zufrieden mit dem Ergebnis? Wenn nicht, wo möchtest du hin? Was ist dein Ziel in dem jeweiligen Lebensbereich?

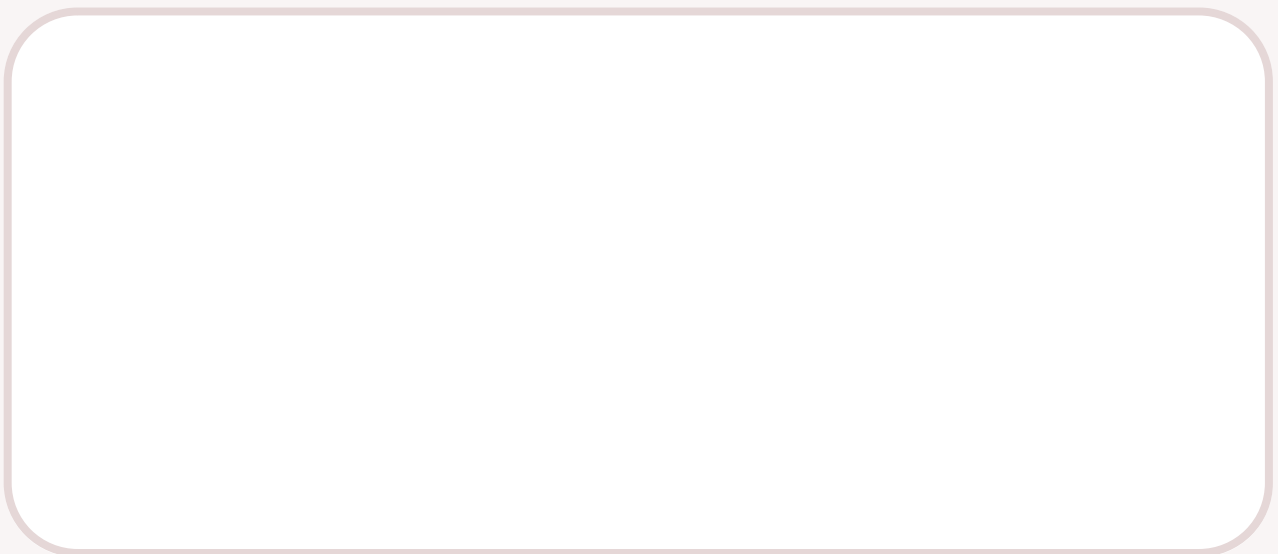
# Dein persönliches "RAD DES LEBENS"



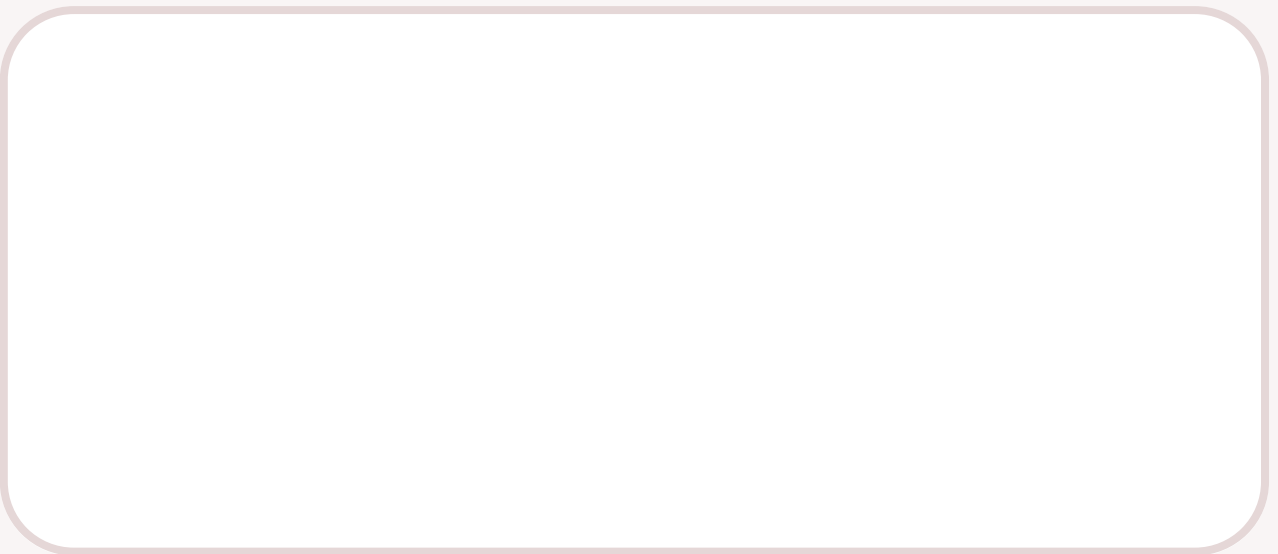


# Fragen zur REFLEXION

Welche(n) Lebensbereich(e) stelle ich zukünftig in den Fokus und warum?

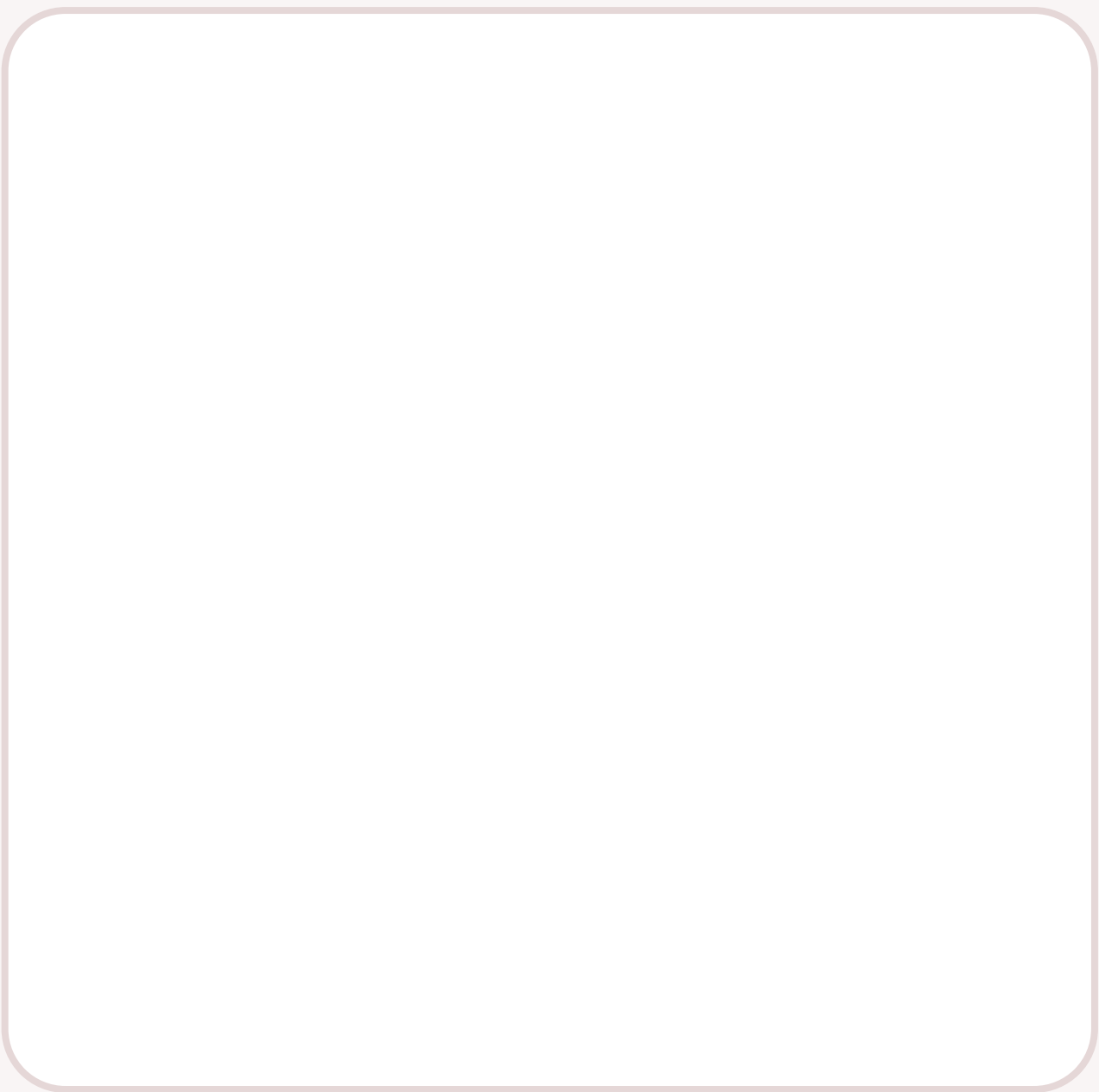


Wie fühle ich mich aktuell in diesem(n) Lebensbereich(en) und was sind die Gründe dafür?



# Fragen zur REFLEXION

Wie möchte ich mich in diesem(n) Lebensbereich(en) in Zukunft fühlen?  
Wie siehst du dich, wenn du dein Ziel erreicht hast? Male dir dein Bild,  
was du siehst richtig aus.



## 2. Setze dir Ziele und verknüpfe diese mit deinen Gefühlen

Um an Sachen dranzubleiben und diese auch Wirklichkeit werden zu lassen, benötigst du Ziele, die du dir vornehmen solltest.

Eine sehr bekannte Methode für das Formulieren von Zielen, ist die sogenannte SMART Methode. Dabei handelt es sich um eine Strategie, Ziele konkret zu definieren und zu erreichen.

SMART ist in dem Fall ein Akronym und steht für:

- **Spezifisch:** Dein Ziel soll konkret sein.
- **Messbar:** Es sollte messbar, heißt am besten, mit Zahlen versehen sein.
- **Attraktiv:** Deine Formulierung soll dich anspornen, das heißt, du solltest Lust drauf haben, dein Ziel zu erreichen. Du kannst dein Ziel auch mit einer Belohnung verknüpfen, die du dir bei der Zielerreichung machst. Vielleicht ein gutes Buch, neue Laufschuhe, ein tolles Kleid?
- **Realisierbar:** Es sollte mit deiner Zeit und deinen Mitteln erreichbar sein.
- **Terminiert:** Dein Ziel soll einen Zielzeitpunkt enthalten.


Nutze das nachfolgende Arbeitsblatt, um dein Ziel für den jeweiligen Lebensbereich zu formulieren, welches mindestens **s**pezifisch, **m**essbar und **t**erminiert ist.

# Formulierung deines ZIELS

Nehmen wir wieder das Beispiel mit dem Sport. Umgesetzt mit der SMART Methode kannst du dein Ziel nun wie folgt formulieren:

In 4 Monaten von heute an (T) möchte ich wieder 5 km (M) am Stück laufen (S).

Mein Ziel lautet:



Jetzt fragst du dich vielleicht: „Aber was ist denn nun mit attraktiv und realisierbar?“ Und du hast vollkommen recht, die beiden Dinge sind in der vorherigen Formulierung nicht wirklich enthalten und trotzdem reicht diese Konkretisierung meist bereits aus.

Attraktiv wird deine Zielformulierung nämlich, indem du sie mit deiner Gefühlswelt verknüpfst. Spüre einmal in dich hinein und stell dir mal vor, wie du dich fühlst, wenn du es schaffst, die 5 km am Stück zu laufen? Oder stell dir vor, wie du dich wohlfühlen wirst, wenn du regelmäßig wieder Sport machst?

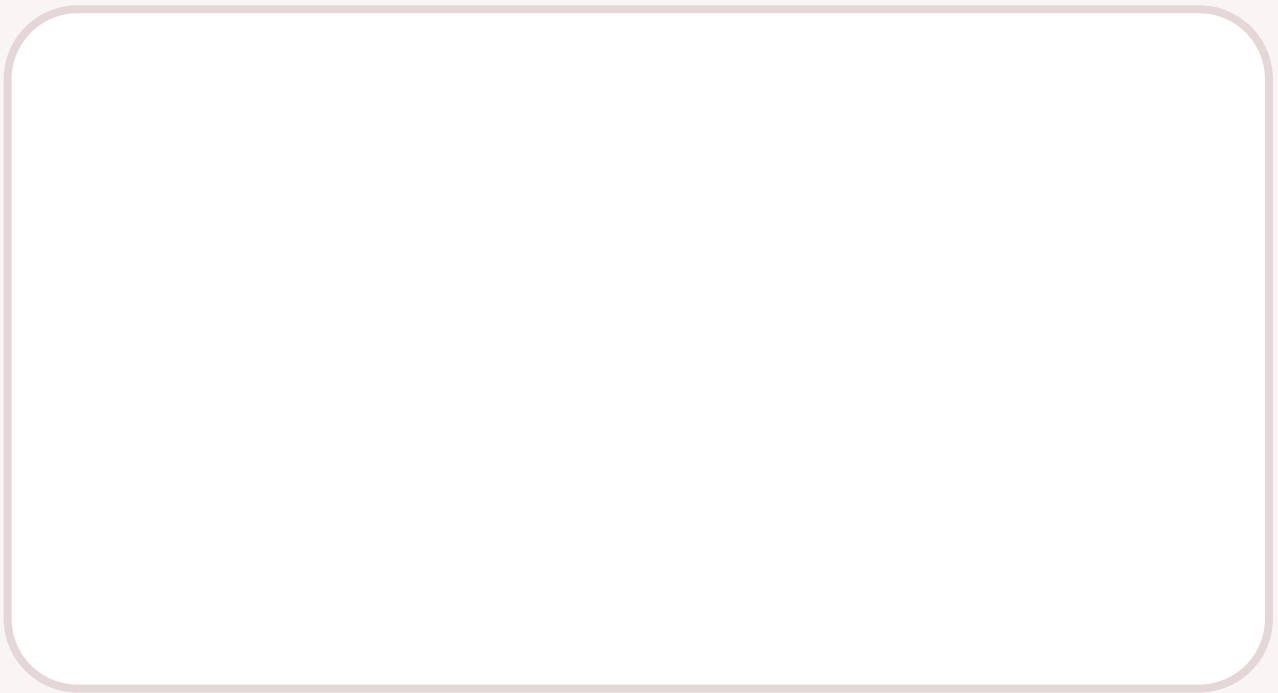
Lass das Ganze wirklich wie einen Film vor deinem geistigen Auge ablaufen. Vielleicht spürst du auch etwas in deinem Körper. Nimm dir ein paar Minuten Zeit und genieße deinen persönlichen Zielerreichungsfilm.

Hinsichtlich der Realisierbarkeit solltest du natürlich schauen, dass du dir nicht gleich zu hohe Ziele steckst.

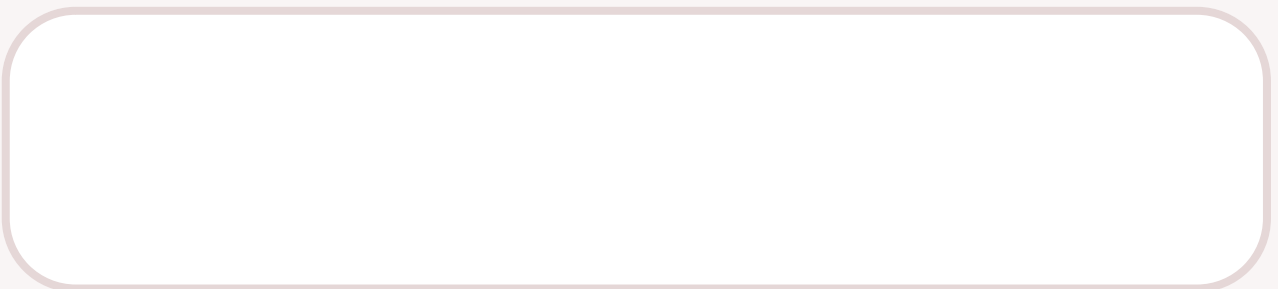
**Mein Tipp an dich:** Packe lieber ein paar Wochen mehr auf darauf, als es zu ambitioniert zu formulieren und dann völlig gestresst zu sein. Wenn du dann vorher bereits über die Ziellinie gekommen bist, ist es doch umso besser!

# Lass dein Ziel zum LEBEN ERWACHEN

Wie fühlt es sich an, wenn du dein Ziel erreicht hast? Wo bist du? Wie geht es dir? Was siehst du?



Wie oft schaffe ich es pro Woche mir mindestens Zeit zu nehmen, um meinem Ziel Stück für Stück näher zu kommen?



### 3. Schaffe dir einen Überblick über deine Woche

So, nachdem du dir in Kapitel 1 bereits Gedanken gemacht hast über deine Lebensbereiche, die du gerne verändern möchtest, hast du in Kapitel 2 für den/die Lebensbereich/e jeweils ein Ziel formuliert. Nun geht es an die Umsetzung des Ganzen.

Als Mama mit Teilzeitstelle, parallelem Business-Aufbau, Familie und einem Freizeitleben weiß ich genau, was „Zeit haben“ bedeutet. Allerdings liegt der Knackpunkt hier an dem Wörtchen „Wie?“.

Das bedeutet, falle nicht in ein Jammern und denk dir: „Ich habe aber keine Zeit“, sondern frage dich anstelle dessen, wie du es schaffst, dein Ziel zu erreichen?

Unser Gehirn hat leider die Angewohnheit eher in Problemen zu denken und durch den Perspektivwechsel mit der Frage „Wie?“ fängst du an in Lösungen und nicht in Problemen zu denken.

Eine Möglichkeit ist es, dass du dir einen Wochen- und Aufgabenplan erstellst. Schau einfach mal, womit du am Tag deine Zeit verbringst.

- Gibt es vielleicht Lücken in deinem Alltag, die du mit Dingen füllen kannst, die dich deinem Ziel etwas näher bringen?
- Kannst du vielleicht Aufgaben abgeben und die gewonnene Zeit nutzen, um dein Ziel wieder ein Stück näherzukommen?
- Vielleicht kannst du auch Dinge bereits am Vorabend erledigen, um am nächsten Morgen mehr Zeit für dich und deine Dinge zu haben?

Schau wirklich mal deine vorhandenen Möglichkeiten an und sei ehrlich zu dir selbst.

Auf den folgenden Seiten findest du dafür nun genügend Arbeitsblätter zum Reflektieren. Neben einem Wochen- und Aufgabenplan, erhältst du Fragen von mir, die dich dabei unterstützen, mehr Klarheit über deinen Status Quo und deine Wunschvorstellung zu erhalten.



# MEINE WOCHE

Mo.

Di.

Mi.

Do.

Fr.

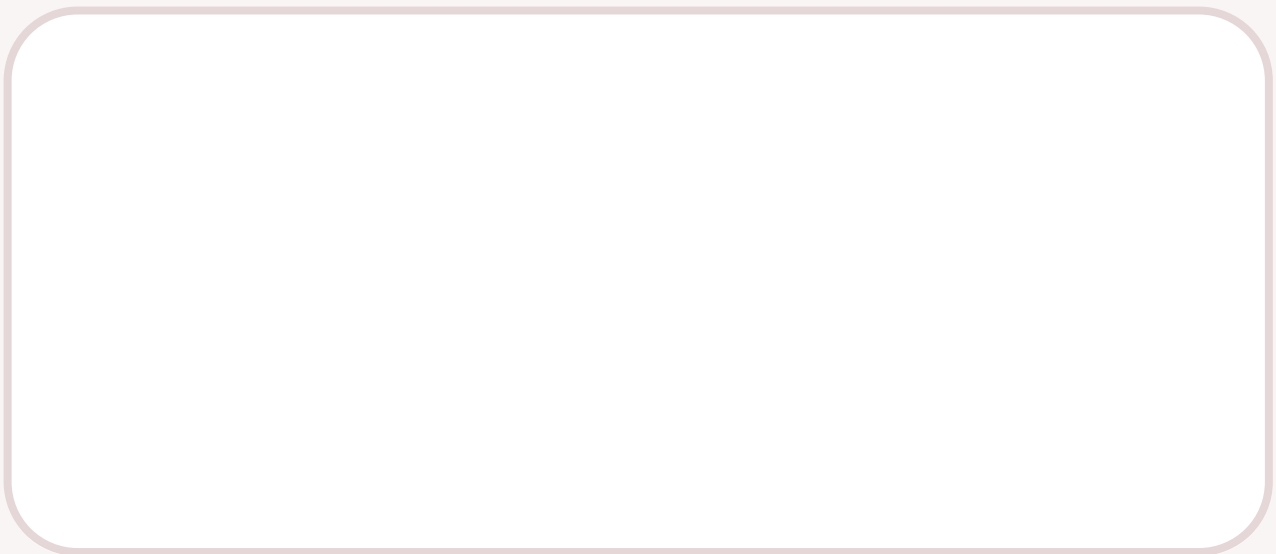
Sa.

So.

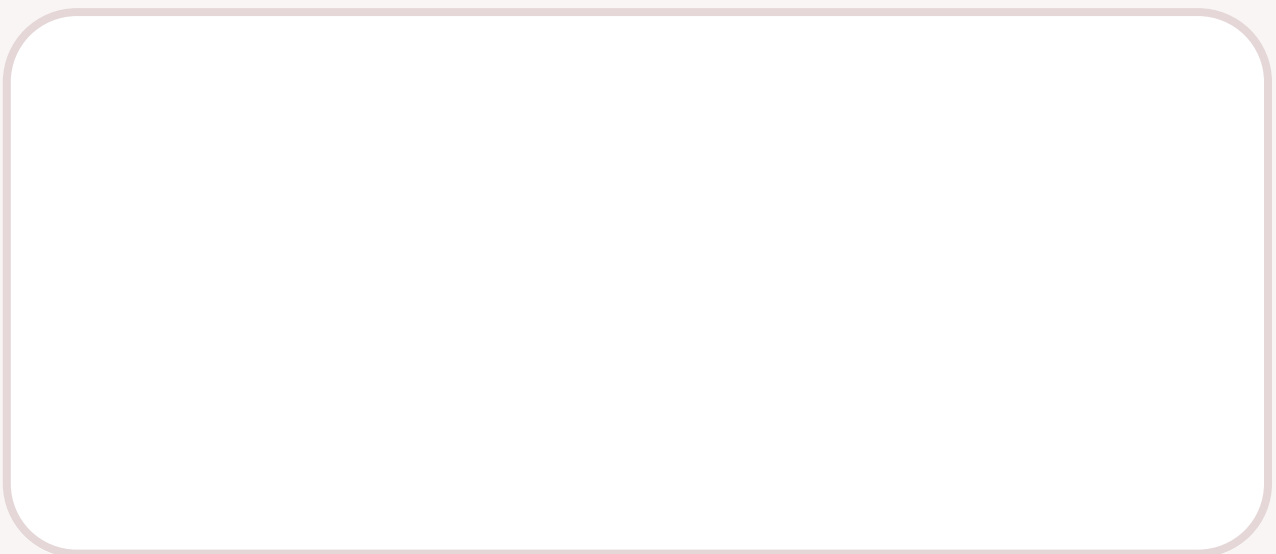
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

# Fragen zur REFLEXION

Was sind meine größten Zeitfresser (z.B. Berieselung durch Netflix & Co.)



Mit was kann ich die möglich gefunden Zeitlücken schließen?



## 4. Delegiere Aufgaben

Auf Seite 15 habe ich davon geschrieben, dass du dir neben einem Überblick deiner Woche, auch einen Überblick über deine Aufgaben machen sollst:

- Gibt es hier Aufgaben, wie z.B. das wöchentliche Einkaufen, die du gut delegieren kannst?
- Hast du vielleicht die Möglichkeit, eine Putzhilfe einzustellen, die regelmäßig im Haushalt unterstützt?
- Kann vielleicht der Papa, die Oma oder der Opa regelmäßig dein Kind zum Sport begleiten oder zur Freizeitveranstaltung fahren?

Schau hier, welche Optionen du hast, um dir Zeit freizuschaffen. Auch hier gilt: Sprich mit deinem/r Partner/in und macht einen Schlachtplan für die Zukunft. Dann gilt es, die neuen freien Lücken für dich und deine Ziele zu nutzen. Am besten planst du direkt gleich etwas in deinen Kalender dafür ein.

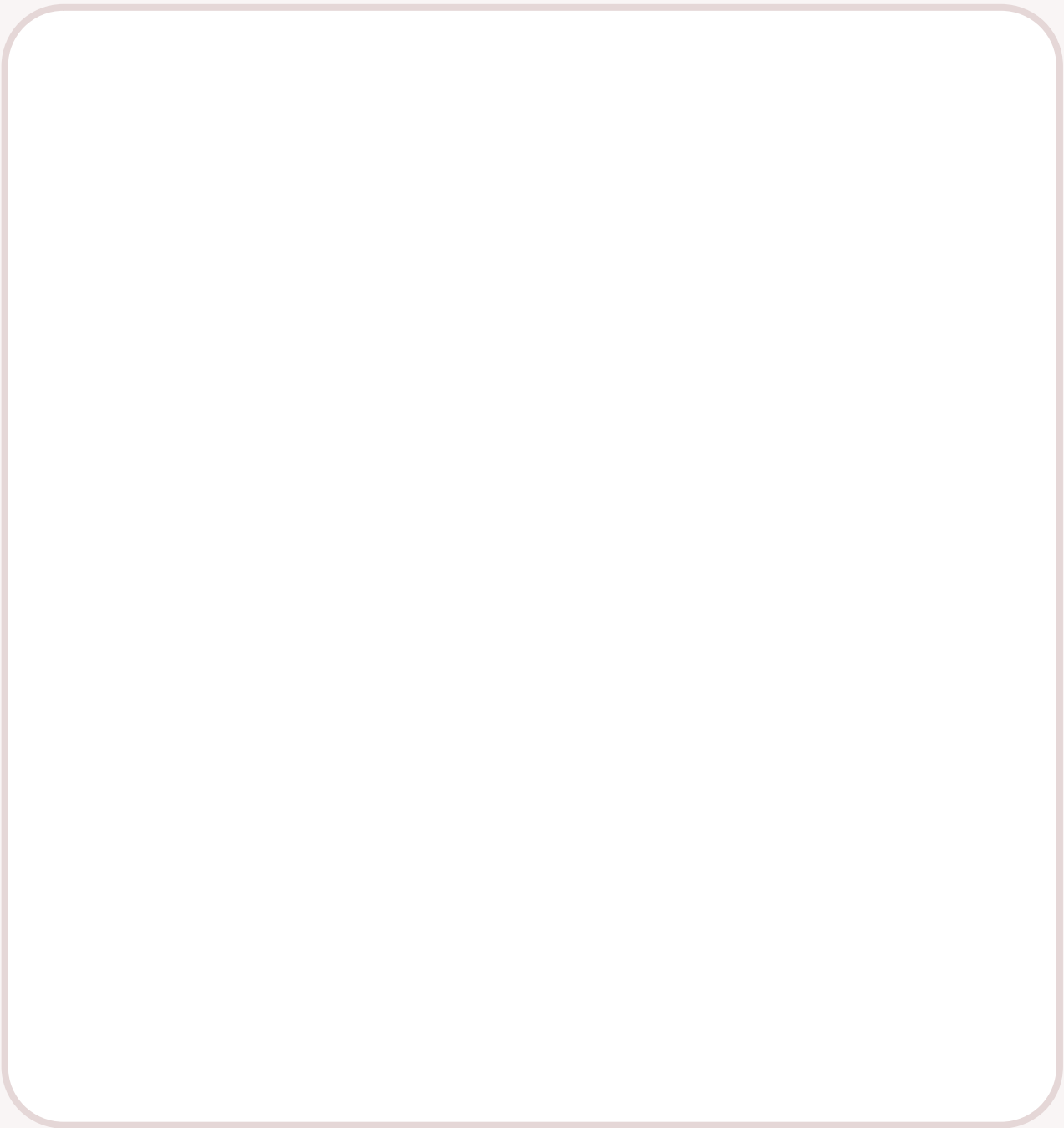
# Übersicht der AUFGABEN

Das sind meine Aufgaben im Bereich: **Haushalt**



# Übersicht der AUFGABEN

Das sind meine Aufgaben im Bereich: **Familienküche**



# Übersicht der AUFGABEN

Das sind meine Aufgaben im Bereich: **Kinder**



# Übersicht der AUFGABEN

Das sind meine Aufgaben im Bereich: **Familienorganisation**



# Übersicht der AUFGABEN

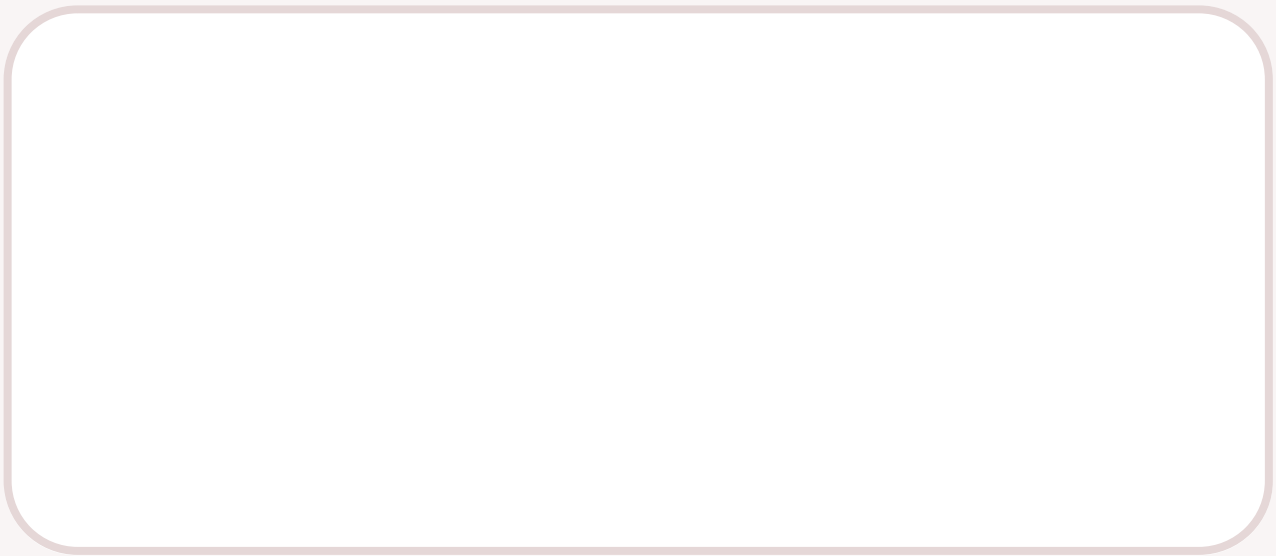
Das sind meine Aufgaben im Bereich: \_\_\_\_\_



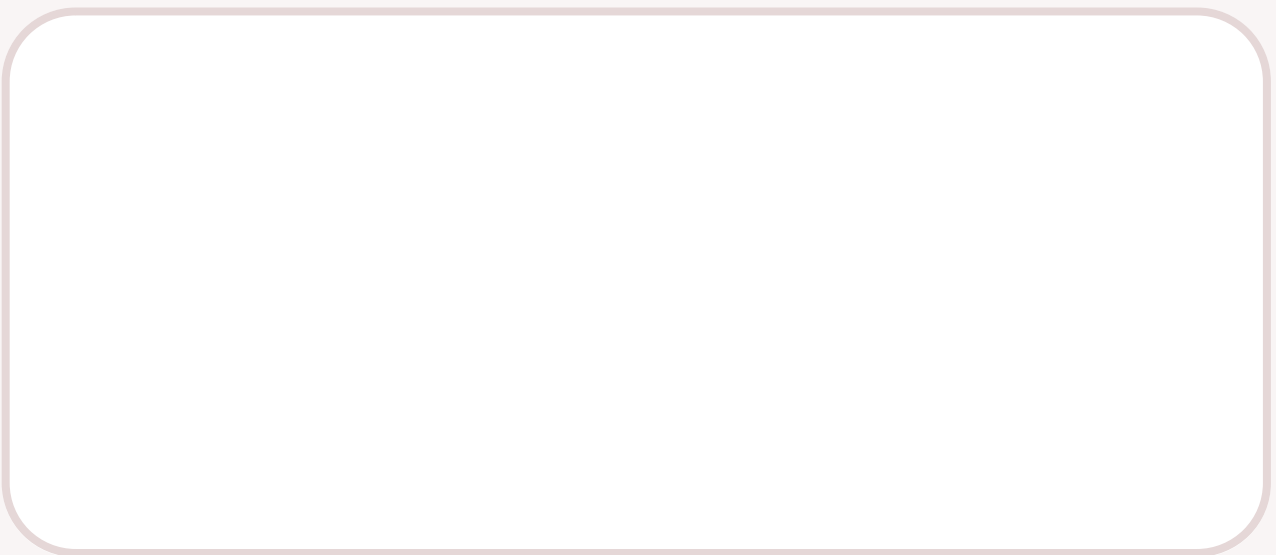


# Fragen zur REFLEXION

Welche Aufgaben kann ich an jemanden anderes delegieren?



Wen aus meiner Familie oder meinem Netzwerk kann ich zusätzlich um Unterstützung bitten?



# Fragen zur REFLEXION

Welche anderen Möglichkeiten zur Aufgabendelegation gibt es sonst noch?



## 5. Plane deine neue Woche

Nachdem du dir in Kapitel 3 einen Überblick über deine Woche gemacht hast, hast du in Kapitel 4 deine Aufgaben analysiert und dir Gedanken gemacht, wie du mit ihnen zukünftig umgehst. Jetzt geht es nun an eine Neuplanung deiner Woche.

So gehst du vor:

1. Baue dir deine fixen Termine wie z.B. Arbeitszeiten in deinen Kalender ein.
2. Als Nächstes planst du zuallererst feste Zeiten für deine Ziele des jeweiligen Fokus-Lebensbereichs ein. Diese Zeiten sollten die gleiche Gültigkeit für dich haben, wie z.B. ein Termin beim Arzt oder das wöchentliche Turnen mit deinem Kind. Indem du dir in deinen Kalender einen offiziellen Termin setzt, nimmt es automatisch an Wichtigkeit zu und du setzt es eher um.
3. Zum Schluss baust du alle anderen Wochenverpflichtungen drumherum bzw. schaust, wer diese gegebenenfalls übernehmen kann.

Experimentiere hier gerne und schau einfach, wie es sich für dich am besten umsetzen lässt.

Greifen wir das Beispiel mit dem Sport aus dem Workbook noch einmal auf. Frage dich z.B. Folgendes:

- Kannst du vielleicht morgens nach dem Aufstehen schon ein erstes kleines Workout machen?
- Oder vielleicht schaffst du es in der Mittagspause eine kleine Runde laufen zu gehen oder direkt nach der Arbeit?

Schau, was für dich im ersten Moment am besten funktioniert und pass es gerne an, wenn du merkst, dass es so nicht klappt. Lass den Kopf nicht hängen, falls dein erster Plan nicht auf Anhieb geklappt hat. Vielleicht kannst etwas anderes ausprobieren, womit es dann besser klappt.

### **Mein Tipp an dich:**

Übertreib zu Beginn jedoch nicht, sondern starte lieber klein und steigere dich von Woche zu Woche. Denk immer daran, alles ist ein Prozess und Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.

Idealerweise besprichst du auch regelmäßig mit deinem/r Partner/in bzw. deiner Familie eure kommende Woche. So ist sichergestellt, dass jedes Familienmitglied zumindest von der Wochenplanung schon einmal etwas mitbekommen hat und sich darauf einstellen kann.

# MEINE NEUE WOCHE

Mo.

Di.

Mi.

Do.

Fr.

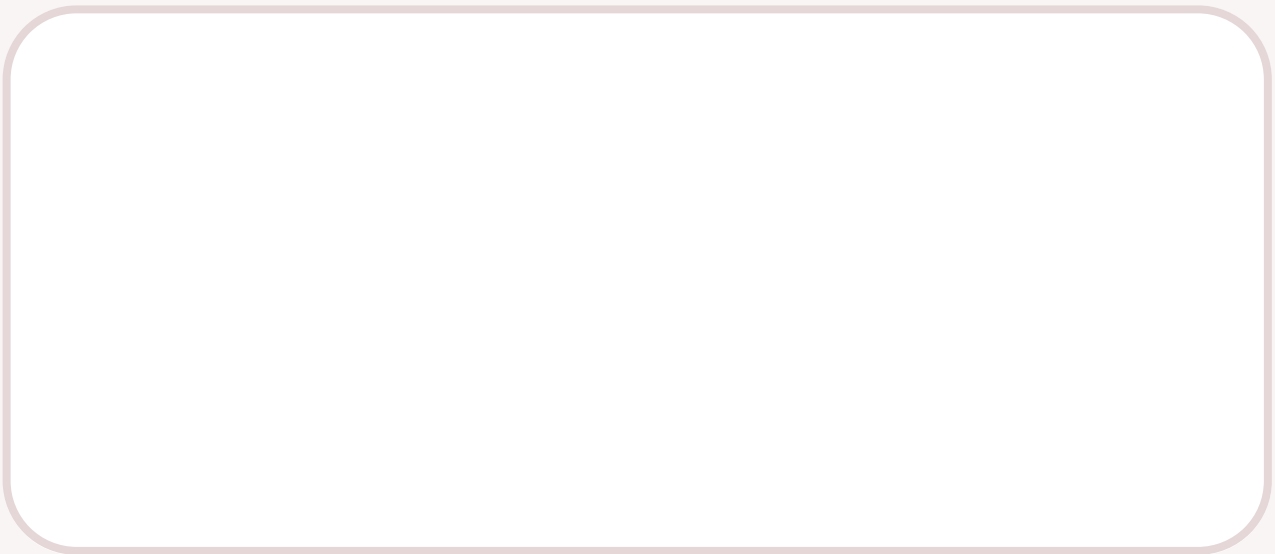
Sa.

So.

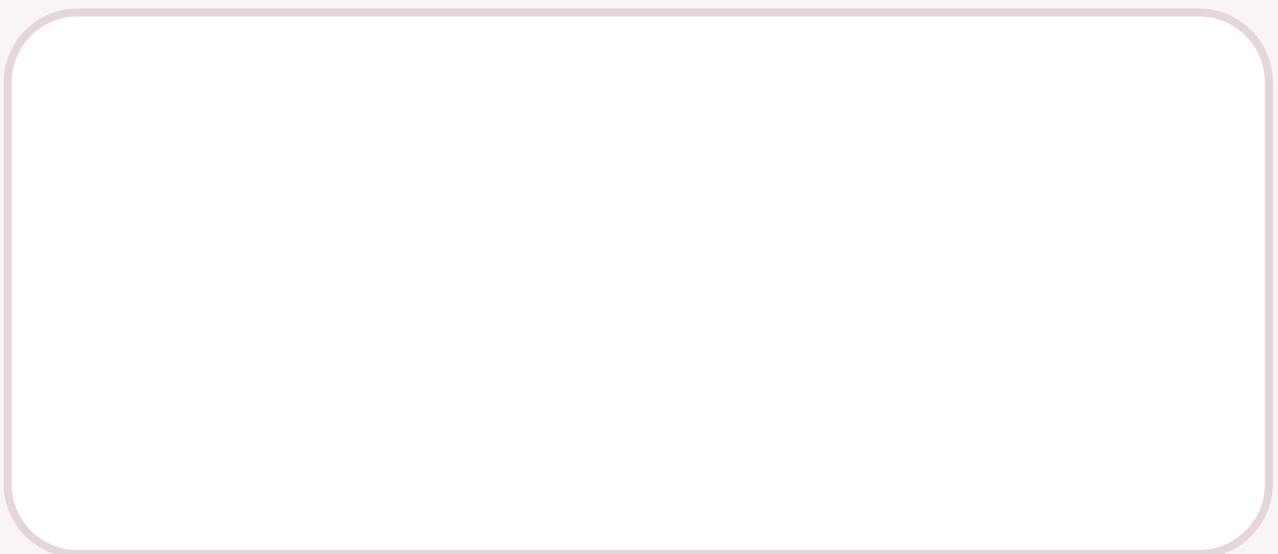
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

# Fragen zur REFLEXION

Was könnte mich von meinem neuen Plan abhalten?

A large, empty, rounded rectangular box with a thin brown border, intended for the user to write their reflections on what might prevent them from following their new plan.

Wie schaffe ich es, meinen neu auferlegten Plan auch einzuhalten?

A large, empty, rounded rectangular box with a thin brown border, intended for the user to write their reflections on how they can successfully adhere to their newly imposed plan.



## Du willst meine Unterstützung?

Wenn du jetzt merkst, dass es dir alleine schwerfällt in die Umsetzung zu kommen, dann stehe ich dir gerne mit meiner Begleitung zur Verfügung. Melde dich ganz unverbindlich für ein Erstgespräch bei mir und wir schauen, wobei ich dir helfen kann. Ich freue mich auf dich.

**LASS UNS SPRECHEN!**