

45 Vereinbarkeits- Hacks

Für mehr Balance zwischen
Familie & Beruf





Liebe Mama,

Vereinbarkeit von Beruf und Familie, im Sinne von alle Lebensbereiche zu 100 % vereinen, gibt es nicht! Was aber geht: mehr Vereinfachung in der Rushhour des Lebens.

Mit diesen 45 Vereinbarkeits-Hacks bekommst du Ideen und Tipps. Du erfährst, was du tun kannst, um mehr Leichtigkeit in deinen Alltag zu bekommen.

Die Hacks sind in drei Kategorien eingeteilt:

1. Organisation ist nicht alles - aber vieles
Hier erhältst du Tipps, wie du dich strukturieren kannst und welche Tools dir hierbei helfen.
2. Gemeinsam und mit Hilfe geht es leichter
Erfahre Hacks für Unterstützung in deinem Leben.
3. Alles eine Frage der Einstellung
Hier bekommst du Impulse für dein Mindset.

Viel Spaß und alles Liebe
deine Carolin

Vereinbarkeits- Hacks

Organisation ist nicht alles - aber vieles



1 Strukturiere deinen Alltag

Routinen erleichtern den Ablauf. Du musst nicht mehr darüber nachdenken. Strukturiere dir deine Tage und plane deine Woche.

2 Plane Termine flexibel

Sortiere Termine nach einem Ampelsystem: rot = wichtige, zeitlich genaue Termine (z. B. Arzttermin).
orange = zeitlich flexible Verabredungen (z. B. Spielplatztreffen) planen mit ungefähren Angaben ("Ich komme zwischen 15:00 Uhr und 15:30 Uhr").
grün = nice to have Termine (z. B. Geburtstag eines fernen Verwandten)

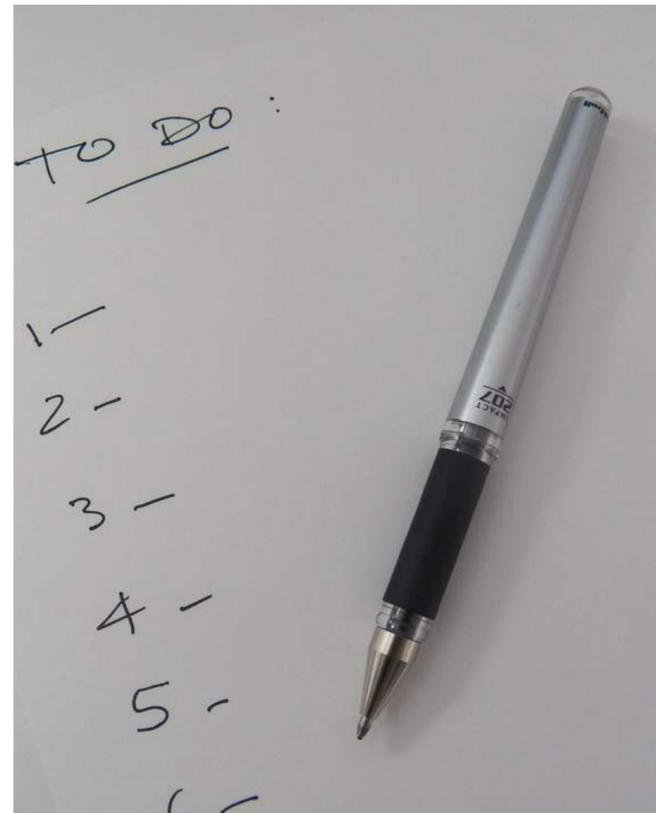


3 Habe einen Plan B

Oder auch einen Plan C. Denn der Alltag mit Kindern ist nicht fest planbar. Du ersparst dir Stress, wenn du immer einen Plan B bereit hast.

Vereinbarkeits- Hacks

Organisation ist nicht alles - aber vieles



4 Verteile Aufgaben sinnig

Schreibt als Familie auf, welche To-dos es gibt. Brainstormt zuerst, dann setzt es in eine Prioritäten-Liste. Und anschließend verteilt die Aufgaben: Wer übernimmt was? Wer ist wofür zuständig?

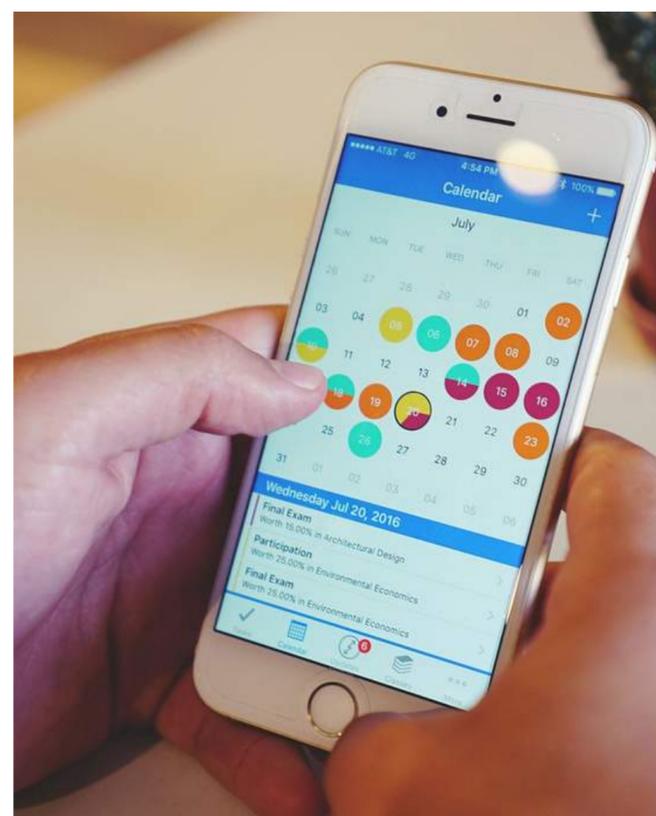
5 Erstelle einen Wochenplan

Was steht in der kommenden Woche an?
Welche regelmäßigen Termine gibt es?
Sich einmal die Woche hinzusetzen und sich zu organisieren, hilft, den Überblick zu behalten. Am besten machst du diese Planung zu einem festen Zeitpunkt (z. B. immer Sonntagabend).



6 Nutze einen Familienkalender

Schafft euch einen Überblick durch EINEN gemeinsamen Kalender. Entweder schriftlich in der Küche hängend. Oder digitalisiert und synchronisiert mit z. B. Google Calendar.



Vereinbarkeits- Hacks

Organisation ist nicht alles - aber vieles



7 Arbeite Teilzeit

Finde ein Arbeitszeitmodell was zu dir und deiner Familie passt. Reduziere Stunden, um mehr Zeit für andere Dinge zu haben. Prüfe, ob es dir Erleichterung schafft, täglich wenige Stunden zu arbeiten oder an wenigen Tagen Vollzeit.

8 Schaffe gute Bedingungen

Kannst du oder der Vater im Homeoffice arbeiten? Ist es möglich, in die Nähe der Oma zu ziehen? Oder kann eine unterstützende Person zu euch ziehen? Gibt es eine Kita direkt vor Ort? Finde Rahmenbedingungen, die deinen Tagesablauf erleichtern.



9 Baue dir ein Netzwerk auf

Erschaffe dir dein Unterstützerteam: Nachbarn, Freunde, andere Mamas, Kollegen, Eltern, Tanten oder Onkel, etc. Unterstütze du andere und sie werden dich unterstützen.



Vereinbarkeits- Hacks

Organisation ist nicht alles - aber vieles



10 Erstelle einen Haushaltsplan

Wer macht was im Haushalt? Und wann?
Eine klare Festlegung von
Zuständigkeiten für Putzen, Aufräumen,
Essen kochen & Co. vereinfacht deinen
Alltag.

11 Plane die Mahlzeiten

Was wird wann gegessen? Die Vorplanung
der Mahlzeiten führt zu Entlastung und
meist zu einem ausgewogenen
Wochenspeiseplan.



12 Sei informiert

Finde Möglichkeiten durch
Recherche. Sei informiert, welche
Betreuungsmöglichkeiten es gibt.
Sei auf dem aktuellen Stand in
Bezug auf Elternzeit und
Elterngeld.

Vereinbarkeits- Hacks

Organisation ist nicht alles - aber vieles

13 Blocke Quality-Time

Plane euch Familienzeit ein ohne To-dos. Das können z. B. täglich 30 Min. pro Kind sein. Oder der gemeinsame Familiensonntag im Schwimmbad. Gemeinsame, stressfreie Zeit gibt dir Kraft und lässt dich Familie genießen.

14 Mache das Smartphone aus

Mal eben E-Mails checken? Kurz was googeln? Die Digitalisierung ist verführerisch. Plane Zeiten ein ohne Smartphone. Du musst nicht immer und überall erreichbar sein.



15 Nehmt euch Paar-Zeit

Gestalte deine Beziehung aktiv. Plane ein Date pro Monat: Essen gehen, Sauna-Abend, Kino, etc. Wenn du ein Baby hast, welches bei dir sein soll: nimm es mit. Hauptsache der Fokus liegt bei euch als Paar.



Vereinbarkeits- Hacks

Organisation ist nicht alles - aber vieles

16 Mache mal Urlaub

Nutzt die Ferien für Urlaub. Und nicht, um alles Liegengebliebene endlich zu erledigen. Fahre mit deiner Familie weg. Gönnst euch ein verlängertes Wochenende oder einen ganzen Urlaub. Auszeiten geben dir Power.

17 Lebe dein Hobby

Suche eine Aktivität, die dir Ausgleich schafft. Nur wenn du selbst in deiner Mitte bist, kannst du für andere da sein. Lebe ein Hobbys aus, welches dich bereichert und dir Spaß macht.



18 Tut Dinge gemeinsam

Nimm deine Kinder mit zu den Dingen, die dir Spaß machen. Treibt z. B. gemeinsam Sport. So verbindest du deine Aktivität mit der Kinderzeit.



Vereinbarkeits- Hacks

Gemeinsam und mit Hilfe geht es leichter

19 Fordere den Vater

Sprich mit ihm. Findet gemeinsam Lösungen für mehr Vereinbarkeit. Die Verantwortung der Kinder liegt in den Händen von Mama und Papa.

20 Bitte um Hilfe

Fragen kostet nichts! Äußere in deinem Netzwerk, wann und wo du Hilfe gebrauchen kannst. Frage gezielt, wer dich unterstützen kann.

21 Lerne, Hilfe anzunehmen

Sich Hilfe holen ist Selbstfürsorge. Du musst es nicht alleine schaffen. Lerne, Hilfe, die dir angeboten wird oder die du erfragst, mit gutem Gewissen anzunehmen.



Vereinbarkeits- Hacks

Gemeinsam und mit Hilfe geht es leichter

22 Such den Austausch

Sprich mit anderen Mamas: Welche Hürden haben sie im Alltag? Wie meistern sie diese? Sich mitteilen und darüber reden, hilft dir, Lösungen und Ideen zu bekommen.

23 Lass dich coachen

Nimm dir Zeit, für dich deinen individuellen Weg zu finden. Lass dich dazu beraten oder coachen. Wenn du keinen professionellen Coach in Anspruch nehmen möchtest, gehe gezielt in ein Gespräch zu diesem Thema mit einer guten Freundin.

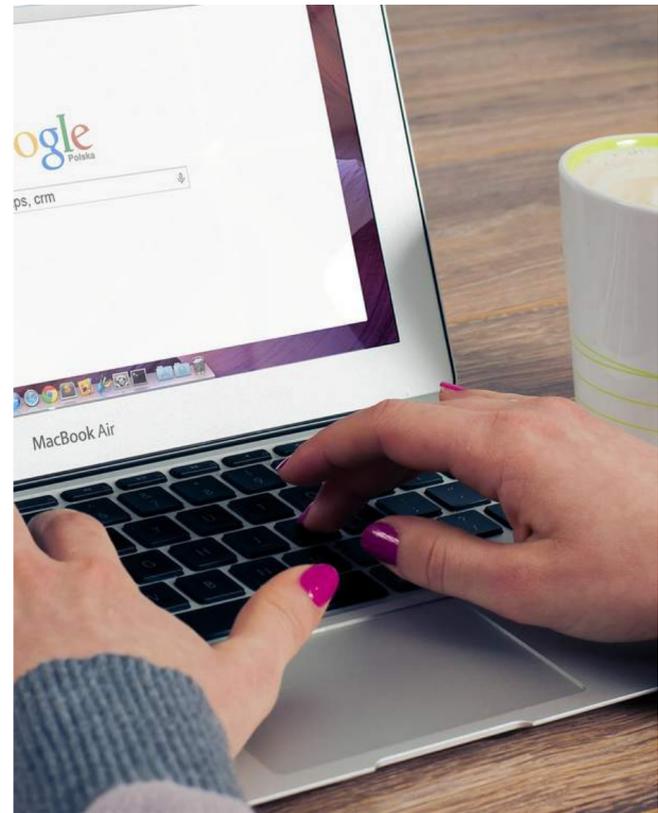
24 Nutze digitale Helfer

Du kannst dir Unterstützung und Vereinfachung einkaufen z. B. durch einen Staubsauger-Roboter oder einen Thermomix mit Cookidoo. Auch ein Tool wie Wunderlist (digitale To-Do-Liste) vereinfacht.



Vereinbarkeits- Hacks

Gemeinsam und mit Hilfe geht es leichter



25 Kaufe online

Fahrtwege rauben Zeit. Nutze den REWE Lieferservice und kaufe Kleidung & Co. online. Du sparst Zeit und Wege.

26 Lass deine Kinder Beziehungen aufbauen

Gibt deinen Kindern die Möglichkeit, weitere Bezugspersonen anzunehmen. Die Kinder suchen sich die passenden Personen schon selber aus. Lass zu, dass eine Bindung z. B. zu deiner Schwiegermutter aufgebaut werden kann.



27 Nutze die Natur als Quelle

Die Natur gibt uns Kraft. Gehe bewusst raus. Mache ein Waldspaziergang oder laufe über die Wiesen. Spüre bewusst den Wind um deine Nase. Du wirst dich ausgeglichen fühlen!



Vereinbarkeits- Hacks

Alles eine Frage der Einstellung

28 Lasse Fünfe gerade sein

Perfektion ist eine Illusion und macht uns unglücklich. Versuche erst gar nicht, alles richtig zu machen. Sieh das Leben entspannt an. Es gibt nichts zu "schaffen".

29 Reduziere den Druck

Den Druck, den du spürst, machst du dir selbst. Denn du bist die Schöpferin deines Lebens. Du "musst" gar nichts. Schau, wo du dir selber Druck machst und prüfe, wo du hier Stress reduzieren kannst.



30 Vermeide Stress

Nimm deine Gefühle wahr und teile dich mit. Plane Ruhezeiten ein. Identifiziere Ursachen für deinen Stress und finde Lösungen.



Vereinbarkeits- Hacks

Alles eine Frage der Einstellung



31 Es darf einfach sein

Ein Leben mit Kindern muss nicht stressig sein. Allein der Gedanke: "Es darf leicht gehen", hilft dir, Leichtigkeit zu finden. Setze den Fokus auf das, was einfach geht.

32 Setze Prioritäten

Was ist dir wirklich wichtig? Was sind deine Werte und Ziele? Welche Wunschvision hast du? Richte dich danach aus. Setze hier nach die Prioritäten.



33 Lebe im Hier & Jetzt

Multitasking macht uns unglücklich und ungesund. Sei im Moment. Mache dir bewusst, was du hier und jetzt gerade erlebst. Achtsamkeit ist ein Schlüssel zum Glücklichsein.

Vereinbarkeits- Hacks

Alles eine Frage der Einstellung



34 Finde Zeit

Du hast keine Zeit für Pausen? Suche nach Zeitphasen, die du nutzen kannst. Z. B. eine ruhige Autofahrt, um deine Gedanken schweifen lassen oder der Weg zur Kita als Erholungsspaziergang.

35 Dankbarkeit

Dankbarkeit ist der Schlüssel für Zufriedenheit. Wofür kannst du heute dankbar sein? Schau auf das, was du bisher erreicht hast und du erleben darfst. Danke dir selbst und deinem Umfeld bewusst.



36 Sei lösungsorientiert

Setze deinen Fokus auf Lösungen. Meist reden wir darüber, was nicht geht. Rede darüber, welche Möglichkeiten es gibt. Allein die Ausrichtung auf das, was funktionieren könnte, schafft Lösungen.

Vereinbarkeits- Hacks

Alles eine Frage der Einstellung

37 Nimm an, was ist

Es ist so wie es ist! Verschwende deine Gedanken nicht damit, Dinge, die du nicht ändern kannst, anders haben zu wollen. Die Annahme hilft dir, in deinem Prozess weiter zu gehen. Du kannst dich selber ändern, nicht die anderen.

38 Mach mehr von dem, was funktioniert

Lasse das sein, was nicht funktioniert. Und tue mehr davon, was bereits funktioniert. So öffnen sich neue Türen und du wirst mehr von dem in deinem Leben haben, was dir gut tut.



39 Mach dein Ding

Finde DEINEN Weg. Es ist egal, was die anderen sagen. Richte dich nach Vorbildern, die dir gefallen. Unabhängig davon, wie es andere in deinem Umfeld machen.



Vereinbarkeits- Hacks

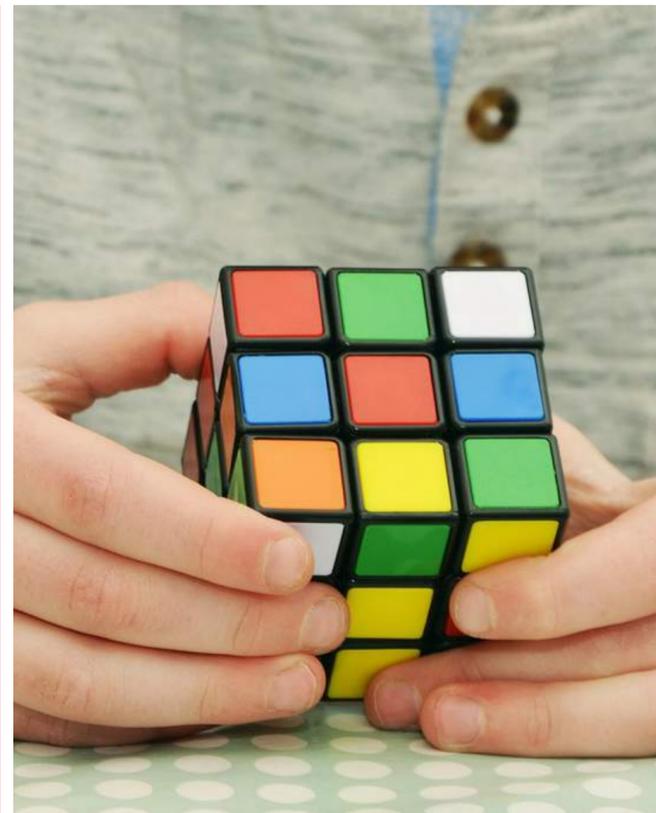
Alles eine Frage der Einstellung

40 Sage nein

"Das Nein ist das Ja zu dir selbst." Lehne Anfragen und Aufgaben ab. Wäge gut ab, wann du "ja" sagst. Das ist Selbstfürsorge. Das tut dir und deiner Familie gut. Und deine Kinder lernen, wie man gut für sich selber sorgt.

41 Sei geduldig

Wenn du alles auf einmal willst, wirst du scheitern. Sei liebevoll und geduldig zu dir selbst. Alles hat seine Zeit. Es geht im Leben nicht darum, Ziele zu erreichen. Es geht darum auf dem Weg glücklich zu sein.



42 Wisse, was du willst

Kenne deine Bedürfnisse und Werte. Erst dann kannst du dich danach ausrichten und Prioritäten setzen. Was ist deine Vision für dein Leben?



Vereinbarkeits- Hacks

Alles eine Frage der Einstellung

43 Triff bewusste Entscheidungen

Unzufriedenheit entsteht dann, wenn wir funktionieren. Nimm dein Leben aktiv in die Hand. Erschaffe du dir dein Leben wie du es haben möchtest. Lebe bewusst.

44 Finde dich selbst

Lerne von deinen Kindern. Gehe in die Persönlichkeitsentwicklung. Kinder sind ein toller Spiegel. Wir dürfen in der Rolle der Mutter wachsen. Sieh es als andauernden Prozess an, dich weiter zu entwickeln.



45 Fördere Selbstständigkeit

Lasse deine Kinder Dinge alleine tun. Wenn du ihre Selbstständigkeit förderst, wirst du mehr Zeitfenster für dich und andere Aufgaben haben.





Am Ende heißt es: Probieren geht über Studieren.

Du hast jetzt 45 Vereinbarkeits-Hacks gelesen. Suche dir drei Hacks aus, die dich bewegt haben. Setze diese um. Wenn du Schritt für Schritt gehst, kommst du an. Das Leben besteht aus aneinandergereihten Momenten. Justiere dein Mama-Konzept je nach Lebensphase neu! Und genieße dabei den Weg!



Als Online Coach begleite ich Mamas dabei, ihren Weg der Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu finden. Im Podcast "Finde dein Mama-Konzept" zeige ich Vereinbarkeitsideen auf. Ich richte mich insbesondere an Mamas, die sowohl eine bedürfnisorientierte Haltung ihren Kindern gegenüber haben als auch beruflich erfolgreich sein möchten.