

20 IMPULSE, DIE DEINEN ALLTAG LEICHTER MACHEN

Du musst nicht alles selbst halten, damit dein Leben funktioniert. Genau dieses permanente Tragen ist es, das dich erschöpft und langsam ausbrennt. Leichtigkeit entsteht oft genau dort, wo du beginnst, loszulassen. Diese Schatzkiste voller wertvoller Impulse soll dich inspirieren, deinen Blickwinkel zu verändern. Suche dir die Impulse heraus, die sofort mit dir in Resonanz gehen und die du ohne großen Aufwand umsetzen kannst. Vielleicht wird dein Leben dadurch ein kleines bisschen leichter. Ich wünsche es mir von ganzem Herzen für Dich!

Haushalt – Mikro-Delegation statt Dauer-Kontrolle

1. Die Wäsche nicht neu falten, nur weil sie anders gelegt wurde.
2. Einen festen „Chaos-ist-erlaubt“-Tag einführen.
3. Drei Aufgaben bewusst abgeben – ohne sie im Nachhinein zu kontrollieren.
4. Die Einkaufsliste gemeinsam führen statt alles allein zu organisieren.
5. Prüfen, ob eine Putzhilfe oder Unterstützung im Haushalt dich entlasten könnte – auch für wenige Stunden im Monat.

Selbstständigkeit – Kontrolle im Business bewusst reduzieren

6. E-Mails nur noch zu zwei festen Zeiten am Tag beantworten.
7. Aufgaben bündeln, statt ständig zwischen Themen zu springen.
8. 80 % statt Perfektion.
9. Feste Social-Media-Zeiten planen – z. B. 20 Minuten am Vormittag und 20 Minuten am Nachmittag – statt zwischendurch ständig zu checken.
10. Eine konkrete Mini-Aufgabe auslagern, z. B. Canva-Grafiken erstellen lassen, Rechnungen vorbereiten oder Beiträge vorplanen.

Kinder – Vertrauen statt Dauer-Präsenz

11. Nicht jeden Konflikt sofort lösen – erst beobachten.
12. Hausaufgaben nicht permanent überprüfen - Verantwortung beim Kind lassen.
13. Langeweile bewusst zulassen, ohne sofort Programm anzubieten.
14. Verantwortung altersgerecht übergeben – z. B. Schulranzen selbst packen oder Kleidung am Abend eigenständig herauslegen.
15. Nicht jede Emotion sofort regulieren oder reparieren wollen.

Partnerschaft – Konkrete Schritte zum Entlasten

16. Den Partner regelmäßig den Wocheneinkauf übernehmen lassen - inklusive Planung.
17. Eine feste Aufgabe dauerhaft abgeben (z. B. Kinder ins Bett bringen oder Müllmanagement).
18. Einen Abend pro Woche als deinen „freien Abend“ festlegen - ohne Organisation oder Verantwortung.
19. Urlaubsplanung oder Terminorganisation bewusst komplett übergeben.
20. Bei Überforderung konkret formulieren: „Ich brauche heute Unterstützung bei ...“ statt zu hoffen, dass es gesehen wird.