

Mehr Zufriedenheit im (Mama-)Alltag



- 1) Schreibe Dir auf, wie viel Zeit du in Prozent am Tag und in der Woche durchschnittlich für die einzelnen Bereiche aufwendest (Du hast insgesamt 100 Prozent zu vergeben).
- 2) Schreibe anschließend in die zweite Zeile, wie viel Prozent deiner Kapazitäten Du gerne für welche Bereiche aufwenden würdest. Orientiere dich dabei nicht an äußeren Wertvorstellungen und Einflüssen, sondern hör einfach in dich hinein. Und nicht zu lange nachdenken!

	<i>Familie</i>	<i>Beruf</i>	<i>Partnerschaft</i>	<i>Freunde</i>	<i>Gesundheit</i>	<i>Freizeit</i>
<i>Ist-Zustand</i>						
<i>Wunsch-Zustand</i>						

- 3) Nun schau Dir an, inwieweit sich der Ist- und der Wunsch-Zustand voneinander unterscheiden. Wo gibt es die größten Abweichungen? Kommt zum Beispiel deine eigene Freizeit gegenüber allen anderen Bereichen viel zu kurz? Dann ändere das (ohne schlechtes Gewissen)! Versuche, deinen Wunsch-Zustand dem Ist-Zustand anzunähern.

Tipp

Überprüfe regelmäßig, wo du gerade stehst, zum Beispiel einmal pro Woche. Etabliere diesen „Standort-Check“ in deine regelmäßige Routine und schon nach ein paar Wochen wirst du feststellen, dass Du bewusster und achtsamer über deine Zeit verfügst.