

## Work Life Balance Teil 2

### Work Life Balance mit Kind & Kegel - die 4 wichtigsten Hebel!

Wie schon im ersten Teil beschrieben ist es möglich Platz für eine gute Work Life Balance zu schaffen, auch wenn man sehr viel arbeitet oder arbeiten muss.

Wie verhält es sich aber, wenn man arbeiten geht und gleichzeitig Kind & Kegel zu organisieren hat? Damit meine ich Kinder, Haushalt, Mann, Hund usw. Kinder kannst Du eben nicht an- und abstellen wie Du es gerade bräuchtest, den Rest meistens auch nicht.

Als zweifache Mutter kenne ich das Problem sehr genau und eines habe ich in der Zeit als meine Kinder, bzw. meine Familie im Prinzip rund um die Uhr über mich verfügen wollte, gelernt:

#### **Organisation ist alles!**

Deshalb habe ich für Dich Tipps und Praktisches zusammengestellt, wie Du es schaffst eine Work Life Balance zu praktizieren, die sämtlichem Getöse standhält.

#### **Hebel Nr. 1: Old School – der gute, alte Stundenplan**

Natürlich, was auch sonst? Jeder kennt ihn und es ist der Grundlagentipp schlechthin.

Erst wenn Du es auf dem Papier vor Dir siehst, dann erkennst Du

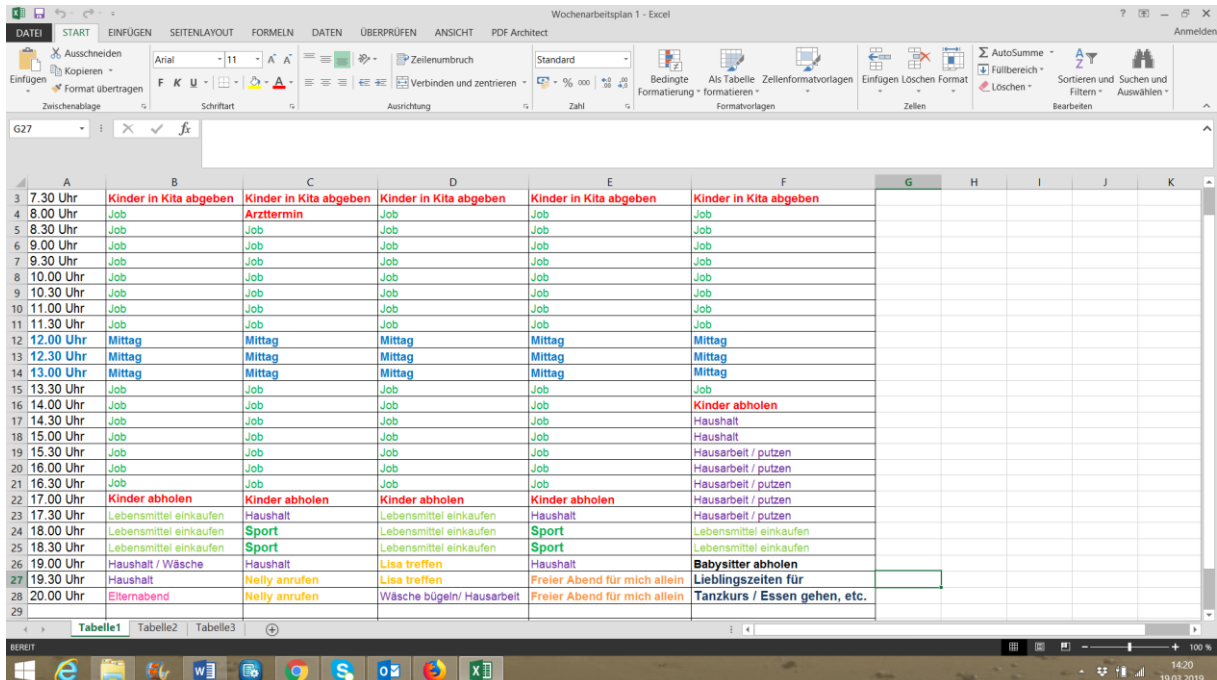
wo Lücken sind und

wo Zeit für Dich drin sein könnte.

Ich habe Dir einen Screenshot hinzugefügt, ein Beispiel, wie so ein Stundenplan aussehen könnte.

Im Free Support findest Du die Excel Datei zum Downloaden. Du kannst ihn dann entsprechend Deinem jetzigen Stand anpassen und nach und nach so gestalten, wie er für Dich wirklich passt.

Die Betonung liegt dabei auf „nach und nach“! Manches dauert, deshalb nutze die Datei als „Ausgangslage“.



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
3 7.30 Uhr		Kinder in Kita abgeben	Kinder in Kita abgeben	Kinder in Kita abgeben	Kinder in Kita abgeben	Kinder in Kita abgeben					
4 8.00 Uhr	Job	Arzttermin	Job	Job	Job	Job					
5 8.30 Uhr	Job	Job	Job	Job	Job	Job					
6 9.00 Uhr	Job	Job	Job	Job	Job	Job					
7 9.30 Uhr	Job	Job	Job	Job	Job	Job					
8 10.00 Uhr	Job	Job	Job	Job	Job	Job					
9 10.30 Uhr	Job	Job	Job	Job	Job	Job					
10 11.00 Uhr	Job	Job	Job	Job	Job	Job					
11 11.30 Uhr	Job	Job	Job	Job	Job	Job					
12 12.00 Uhr	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag					
13 12.30 Uhr	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag					
14 13.00 Uhr	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag					
15 13.30 Uhr	Job	Job	Job	Job	Job	Job					
16 14.00 Uhr	Job	Job	Job	Job	Job	Kinder abholen					
17 14.30 Uhr	Job	Job	Job	Job	Job	Haushalt					
18 15.00 Uhr	Job	Job	Job	Job	Job	Haushalt					
19 15.30 Uhr	Job	Job	Job	Job	Job	Hausarbeit / putzen					
20 16.00 Uhr	Job	Job	Job	Job	Job	Hausarbeit / putzen					
21 16.30 Uhr	Job	Job	Job	Job	Job	Hausarbeit / putzen					
22 17.00 Uhr	Kinder abholen	Kinder abholen	Kinder abholen	Kinder abholen	Kinder abholen	Hausarbeit / putzen					
23 17.30 Uhr	Lebensmittel einkaufen	Haushalt	Lebensmittel einkaufen	Haushalt	Haushalt	Hausarbeit / putzen					
24 18.00 Uhr	Lebensmittel einkaufen	Sport	Lebensmittel einkaufen	Sport	Sport	Lebensmittel einkaufen					
25 18.30 Uhr	Lebensmittel einkaufen	Sport	Lebensmittel einkaufen	Sport	Sport	Lebensmittel einkaufen					
26 19.00 Uhr	Haushalt / Wäsche	Haushalt	Lisa treffen	Haushalt	Haushalt	Babysitter abholen					
27 19.30 Uhr	Haushalt	Nelly anrufen	Lisa treffen	Freier Abend für mich allein	Freier Abend für mich allein	Lieblingszeiten für					
28 20.00 Uhr	Elternabend	Nelly anrufen	Wäsche bügeln/ Hausarbeit	Freier Abend für mich allein	Freier Abend für mich allein	Tanzkurs / Essen gehen, etc.					

Wie Du siehst, startet der Wochenplan bei 07.30 Uhr. Klar ist, dass Du viel früher aufstehst, duscht, Frühstück zubereitest, Kinder aufweckst usw. Aber der Zeitraum ab dem Du die Kinder in der Kita abgegeben hast oder sie zum Schulbus abgedampft sind, das ist entscheidend.

Ich habe in den Plan einfach mal ein paar Dinge eingearbeitet, die zu Deinem Standard gehören sollten und welche, die kommen könnten.

Sport und der „freie Abend für mich allein“, sind so Punkte die jede Woche drin sein sollten. Elternabende, Lisa treffen oder Nelly anrufen sind flexible Unternehmungen die jede Woche anders sein könnten.

Auch die Mittagspause ist bei Dir vielleicht anders geregelt, als ich es eingetragen habe. Nutze den Download und fülle Deinen Stundenplan so aus wie es bei Dir im Moment ist.

Ein besonderer Punkt ist noch die „Lieblingszeit“. Es muss nicht sein, dass Du in diesen Zeiträumen irgendetwas machst. Du kannst auch einfach nur auf der Couch liegen und die Füße hochlegen. Das gilt natürlich auch für Deinen freien Abend.

Unterm Strich: So ein Stundenplan ist das Beste was es gibt, denn er macht:

## **DEN KOPF FREI!**

Du kannst einfach drauf schauen und musst nicht dauernd überlegen, was kam jetzt und was wollte ich noch ...

Ob Retro oder Old School, egal, Hauptsache Du bekommst damit einen Überblick über Deine Woche und kannst erkennen, wo Du für Dich evtl. etwas umstellen kannst.

## **Hebel Nr. 2:**

### **Hör auf Deinen Partner zu bemuttern**

Ich sag's ungern, aber es gibt leider viel zu viele Frauen, die nach ihren Kindern auch noch Ihren Partner bemuttern. Damit schießen sie sich ins Aus, denn damit sind sie quasi rund um die Uhr für andere Familienmitglieder da, anstatt auch mal auf sich zu achten.

Achte bitte darauf, dass **Du** nicht zu kurz kommst und nutze auch mal die Gunst der Stunde und lass **Dich** bedienen. Immerhin habt Ihr Euch als Paar kennengelernt und nicht als Mutter und Vater. Gleiches Recht für Alle, sind die Kids gut versorgt, bist Du dran.

Solltest Du allein erziehend sein, dann ist die Situation natürlich ganz anders, logisch. Und ich wette, Du nimmst Dir Zeit für Dich. Stimmt's?

## **Hebel Nr. 3:**

### **Lass' das mit den Ausreden**

Ich hab' dafür grad keine Zeit.

Ich kann das jetzt grad nicht.

Das klappt bei mir sowieso nicht.

Ich hab' dafür jetzt keinen Kopf.

Wie soll das denn funktionieren?

Ja, wenn Du es nicht ausprobierst, dann wird das nie was. Dann ist das mit dem Beschwerden aber auch gegessen. ;-)

Es muss nicht perfekt sein.

Es muss nicht sofort sein.

Es muss nicht grad alles klappen.

Das ist bestimmt das Allerwichtigste daran. Glaub mir, ich habe es auch nicht immer alles hingekriegt. Manchmal ging es besser, manchmal schlechter, manchmal ging's gar nicht, aber manchmal gab es Zeiten, da war der Wochenplan einfach ganz toll.

Also bleibe dran und gib' Dir die Chance Stück für Stück an Deinem persönlichen Bedarf zu arbeiten. Es lohnt sich auf jeden Fall!

#### **Hebel Nr. 4: Überprüfe Deinen Job, Deinen Babysitter und Deinen Verdienst!**

Wenn Du nach Deinem Job fix und fertig bist und gar nichts mehr geht, dann wird es höchste Zeit, dass Du die Kurve kratzt. Jobs die einem mehr Kraft rauben als zurückgeben sind absolut OUT.

Kündige bereits schon mal im Stillen, wie es so schön heißt, und mach Dich auf die Suche. Auch wenn es noch dauern sollte, ich bin der festen Überzeugung, dass sich etwas anderes findest, selbst wenn es nur für den Übergang ist.

Dein Babysitter macht Dir Vorschriften und ist mehr unzuverlässig als zuverlässig? Dann „Auf Nimmerwiedersehen“. Übrigens gab es schon mehr Mütter die aus der Not eine Tugend gemacht haben und einen Tagesmutter-service aufgebaut haben. Auch keine schlechte Idee ...

Steht Dein Verdienst im richtigen Verhältnis zu Deinem Job, Deinen Ausgaben für einen Babysitter und zu Deinem Erholungswert?

Sei ehrlich zu Dir. Du arbeitest doch nicht für einen Hungerlohn? Und hast dagegen nicht mal einen anständigen Erholungswert? Wenn das nicht stimmig ist, dann suche Dir schleunigst einen anderen Job.

Soweit mein Tipps eine Work Life Balance zu schaffen, die Du mit steigendem Alter Deiner Kinder zu Deinen Gunsten ausbauen kannst. Damit legst Du erst mal die Grundlage für kostbarste Zeit die es gibt - Zeit für Dich.

Die Zeit ist und bleibt halt die wichtigste Ressource, die wir haben.

Nutzen wir sie so gut wie's geht.

In diesem Sinne viel Erfolg bei der Umsetzung

*herzliche Grüße*

*Deine Claudia*