
Einfach mit Matze
Weniger Mental Load
Alltag gemeinsam organisieren
Familienplan
Mo Di Mi Do Fr Sa So
Einkaufsliste
Obst & Gemüse
Millchprodukte
Brot
Abendessen
Haushalt
Sonstiges
Termine
Essensplan
Einkauf
Haushalt
Familienzeit
Organisation
Hobbys
Erledigungen
Freizeit
Verstehen • Ausprobieren • Dranbleiben

Dein Start

Ihr erstellt eine Aufgabenübersicht mit vollständigen Zuständigkeiten, einen kurzen Wochencheck und einen Plan für Ausfälle.

Für wen: Erwachsene in Paar- oder Familienhaushalten, die unsichtbare Organisationsarbeit sichtbar machen und Aufgaben fairer abstimmen möchten.

So arbeitest du: Lies eine Lektion, bearbeite die beiden Übungen zunächst selbst und vergleiche anschließend die Auswertungshilfe. Die Fallpersonen und Situationen sind erfunden. Deine persönlichen Antworten müssen nicht wie das Beispiel aussehen.

Plane etwa 15 bis 25 Minuten pro Lektion plus Zeit für eigene Alltagserprobung ein. Der 14-Tage-Plan ist ein flexibler Vorschlag. Du darfst Tage wiederholen oder pausieren. Die Zeitangabe ist keine Wirkungsgarantie.

Diese deutschsprachige Reihe vermittelt allgemeine Alltagshilfe und Selbstreflexion für Erwachsene. Sie ist keine Psychotherapie, Diagnostik, medizinische Behandlung oder individuelle Beratung. Es liegt keine externe psychologische Fachprüfung dieser Kurse vor. Es werden keine Heilung, bestimmte Symptomverbesserung oder Krankenkassenerstattung versprochen.

Alle Übungen sind freiwillig. Du kannst auslassen, verändern oder jederzeit aufhören. Beginne mit gewöhnlichen, wenig belastenden Beispielen; du musst keine traumatischen Erlebnisse aufschreiben. Bei Unbehagen orientiere dich im Raum und wähle eine andere Tätigkeit. Bei anhaltendem Leidensdruck oder deutlicher Einschränkung deines Alltags suche qualifizierte Unterstützung.

Unsichtbare Arbeit erkennen

Eine Aufgabe besteht oft aus mehr als ihrer Ausführung. Jemand bemerkt den Bedarf, plant den Zeitpunkt, beschafft Informationen, führt aus und kontrolliert das Ergebnis. Wer nur einkauft, übernimmt nicht automatisch die gesamte Essensplanung. Schreibe diese Schritte für eine gewöhnliche Woche auf.

Die Übersicht soll keine Anklageschrift werden. Beginnt mit Beobachtungen und ladet beide Sichtweisen ein. Unterschiedliche Arbeitszeiten, Gesundheit, Betreuung und Fähigkeiten beeinflussen die verfügbaren Kapazitäten. Fair muss nicht jeden Tag exakt halb bedeuten. Wichtig sind Transparenz, gemeinsam getragene Entscheidungen und eine überprüfbare Entlastung. Wenn Gespräche unsicher oder bedrohlich sind, ist ein gemeinsames Arbeitsblatt keine geeignete Konfliktlösung.

Beobachten | **Einen Schritt wählen** | **Erfahrung auswerten**

Fallbeispiel - eine mögliche Alltagssituation

Nora sagt: „Du gehst doch einkaufen.“ Alex merkt, dass Nora vorher Vorräte prüft, Mahlzeiten plant, die Liste schreibt und an Sonderwünsche denkt. Beide notieren die ganze Aufgabe, bevor sie über die Verteilung sprechen.

Jetzt selbst ausprobieren

Übung 1: Zerlege den Lebensmitteleinkauf in mindestens vier Schritte.

Übung 2: Welche drei Aufgaben werden bei euch nur bemerkt, weil jemand ständig daran denkt?

Mein kleinster nächster Schritt / passender Zeitpunkt

Vergleichen und übertragen

Übung 1: Orientierung für deine Antwort

Bestand prüfen, Mahlzeiten abstimmen, Liste erstellen, einkaufen, einräumen und Fehlendes nachhalten. Die konkrete Aufteilung kann abweichen.

Übung 2: Orientierung für deine Antwort

Beispielsweise Termine, Vorräte oder Schulunterlagen. Notiert Beobachtung und bisherige Zuständigkeit ohne Schuldzuweisung.

Persönliche Antworten haben nicht immer eine einzige richtige Lösung. Prüfe: Ist mein Schritt konkret, freiwillig, sicher und innerhalb meiner tatsächlichen Möglichkeiten? Habe ich die Bedürfnisse und Verpflichtungen anderer berücksichtigt?

Was nehme ich mit? Was möchte ich an meiner Antwort ändern?

So geht es im vollständigen Kurs weiter

1. Unsichtbare Arbeit erkennen

2. Aufgaben vollständig beschreiben

3. Kapazitäten fair verhandeln

4. Standards bewusst vereinbaren

5. Ein kurzer Wochencheck

6. Ausfälle und Veränderungen abfedern

Enthalten: 6 Lektionen, 14 Übungen inklusive Abschlussaufgaben, ausfüllbares Arbeitsbuch, 14-Tage-Praxisplan und Offline-Praxisbegleiter. Keine Videos oder persönliche Beratung.

Diese deutschsprachige Reihe vermittelt allgemeine Alltagshilfe und Selbstreflexion für Erwachsene. Sie ist keine Psychotherapie, Diagnostik, medizinische Behandlung oder individuelle Beratung. Es liegt keine externe psychologische Fachprüfung dieser Kurse vor. Es werden keine Heilung, bestimmte Symptomverbesserung oder Krankenkassenerstattung versprochen.