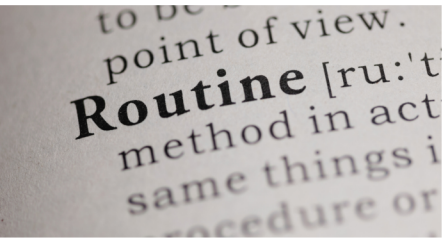
Workbook | © Michaela Pieper

MINI ROUTINEN MAXI WIRKUNG



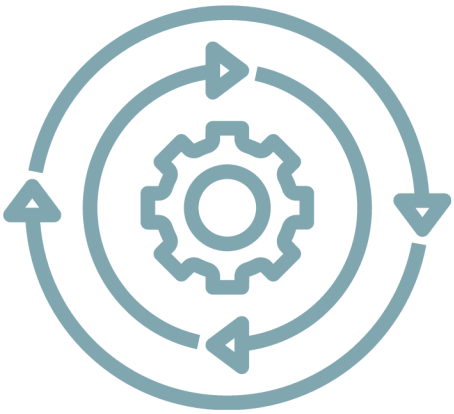
Dieses Workbook begleitet dich dabei, durch einfache Gewohnheiten mehr Entspannung und Leichtigkeit in deinen (Familien-) Alltag zu bringen.

freiRäume
Ordnungscoaching

Familienhaushalt. Einfach. Entspannt.

WORKBOOK

MINI ROUTINEN MAXI WIRKUNG



Hast du dich schon oft gefragt, warum es so herausfordernd ist, den Haushalt reibungslos zu organisieren? Es scheint immer wieder zu haken, oder? Und warum erkennen die anderen nicht, welche Aufgaben gerade erledigt werden sollten?

In einem Haushalt mit mehreren Personen liegt das oft an fehlenden Routinen und Absprachen. Jeder denkt für sich, dass es offensichtlich ist, wann was wichtig ist. Doch dabei übersehen wir oft, dass verschiedene Menschen verschiedene Werte, Perspektiven und Bedürfnisse haben.

Wie in jedem Team ist es auch in einem Haushalt entscheidend, ein gemeinsames Ziel zu haben, auf das alle hinarbeiten. Damit dieses Ziel effektiv ist, muss es für alle Teammitglieder ansprechend und messbar sein.

Ein Ziel ist jedoch nur dann attraktiv, wenn es mit den individuellen Wünschen, Bedürfnissen und Werten eines jeden Einzelnen übereinstimmt. Diese zu erkennen ist daher der erste Schritt, um einen gemeinsamen Standard festzulegen und daraus Routinen zu entwickeln, die nachhaltig für euch alle funktionieren.

Dieses Workbook hilft euch dabei, herauszufinden, welche Aufgaben die größte Wirkung für euren gemeinsamen Haushalt und euer individuelles Wohlbefinden haben.

WORKBOOK

BRAINSTORMING

Nehmt euch bitte individuell etwas Zeit, um nachzudenken und die Fragen auf der nächsten Seite zu beantworten, bevor ihr euch gemeinsam zusammensetzt. Vermeidet dabei, euch vorab auszutauschen.

Notiert, welche Aufgaben aus eurer jeweils individuellen Perspektive heraus mindestens erledigt werden sollten,
damit euer Alltag rund läuft.

Unterscheidet dabei zwischen Aufgaben, die aus eurer Sicht täglich bzw. im Laufe einer Woche erledigt werden sollten.

Geht dazu gedanklich eure Tage und Wochen durch. Achtet besonders auf die Bereiche, in denen es häufig Probleme gibt oder wo ihr Stress empfindet.

Notiert zunächst alles, was euch spontan dazu einfällt. Das können ToDo's, aber auch planerische oder organisatorische Aufgaben sein.

Unterstreicht nun die Aufgaben, deren Erledigung eurer Ansicht nach die größte Erleichterung im Alltag bringen.

WAS IST MIR

WICHTIG?

Welche Aufgaben sind aus deiner Sicht absolut notwendig, damit es keine Engpässe in euren Abläufen gibt?

TÄGLICH	WÖCHENTLICH

Welche Aufgaben sind für dich wichtig, damit du dich wohlfühlen und entspannen kannst?

TÄGLICH	WÖCHENTLICH

Welche Dinge sollten geplant, besprochen oder geregelt sein, damit du den Kopf frei bekommen kannst?

TÄGLICH	WÖCHENTLICH

FINDET EUREN GEMEINSAMEN

STANDARD

Wenn ihr das, jeder für sich, getan habt, könnt ihr mit dem zweiten Schritt beginnen. Ziel ist es, euren kleinsten gemeinsamen Nenner zu finden. Die Essentials. Das sind die Aufgaben, die für euch beide am allerwichtigsten sind, damit es weniger Stress und Stau in eurem Alltag gibt.

Setzt euch dazu in entspannter Atmosphäre zusammen und erzählt euch gegenseitig, was jeder für sich herausgefunden hat.

Begegnet euch dabei mit einer Haltung der Neugier und Wertschätzung, denn...

...jeder einzelne Gedanke,
den ihr hier zusammentragt,
ist ein sehr wichtiges Puzzleteil,
auch wenn ihr vielleicht
noch nicht seht, wo es sich
einfügen lässt.

...es gibt kein richtig oder falsch, nur
verschiedene Bedürfnisse,
Perspektiven
und Wege.

...in einem Team trägt
niemals eine Person die
alleinige Verantwortung, wenn etwas nicht
rund läuft. Probleme entstehen immer aus
dem Zusammenspiel verschiedener
Menschen
und Faktoren.

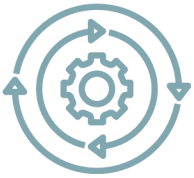
SAMMELT EURE
GEDANKEN

Gibt es Übereinstimmungen?

Gibt es Überraschungen?

Gibt es unterschiedliche Blickwinkel auf dasselbe Thema?

**Gibt es etwas, das dem einen unerlässlich,
dem anderen aber völlig unwichtig ist?**



Nun habt ihr eine wertvolle Vorarbeit geleistet, die euch hilft, euren kleinsten gemeinsamen Nenner zu finden, euren gemeinsamen Standard zu definieren und daraus eure individuellen täglichen bzw. wöchentlichen Mini-Routinen zu entwickeln.

AUS DEM NÄHKÄSTCHEN

UNSERE ROUTINEN

Um zu veranschaulichen, was ich damit meine, zeige ich dir hier, wie das Ganze in meinem eigenen Alltag aussieht:

Küche, Wäsche und Kindersachen sind bei uns die Bereiche, an denen es als Erstes hakt. Deshalb hat es auch den größten Impact für einen entspannteren Alltag, wenn wir den hier anfallenden Aufgaben die höchste Priorität geben.

Bei uns sieht jeder Tag anders aus, nur früh morgens ist einer von uns und abends sind wir beide an den meisten Tagen zu Hause. Deshalb haben wir eine Abend- und eine Morgenroutine, die ineinander greifen und die allerallernötigsten Aufgaben abdecken.

Abends (Dauer je nach Ausgangslage 30-45 Minuten):

- EG grob aufräumen (damit wir am nächsten Tag eine Entspannungszone haben und jederzeit Besuch hereinlassen mögen)
- EG grob staubsaugen
- Küche:
  - alle Flächen freiräumen und reinigen, nur definierte Dinge dürfen stehen bleiben (damit wir am nächsten Morgen ohne Hindernisse starten können)
  - Geschirrspüler füllen & einschalten
  - restliches Geschirr abwaschen, abtrocknen & verräumen
  - Spüle und Abtropffläche leer, sauber & trocken
- Esstisch freiräumen und abwischen
- Kinderzimmer:
  - aufräumen (damit die Kinder morgens möglichst wenig Ablenkungen haben)
  - Kleidung für den nächsten Tag bereitlegen
- Waschmaschine: 1 Waschladung einfüllen und programmieren, sodass sie früh morgens fertig ist

Wenn noch Zeit & Energie da ist:

- Gästebad putzen
- Brotboxen, Trinkflaschen und Teller fürs Frühstück bereitstellen

AUS DEM NÄHKÄSTCHEN

UNSERE ROUTINEN

Morgens (Dauer 30-45 Minuten):

- Wäsche vom Vortag abnehmen, zusammenlegen & verräumen
- gewaschene Wäsche aufhängen (Wäscheberge ade! Da wir täglich eine Maschinenladung waschen, brauchen wir jeden Tag auch nur 1 Ladung aufhängen, zusammenlegen und verräumen)
- Spülmaschine ausräumen
- Brotboxen, Trinkflaschen & Rücksäcke der Kinder vorbereiten
- Frühstück vorbereiten

Wöchentlich:

- EG Staub wischen & wischen
- gemeinsame Wochenplanung (braucht etwas Zeit, aber entstresst die Woche dafür ungemein):
  - Speiseplan für die Woche & Einkaufsliste (Die Essensplanung ist für uns essenziell, da wir sonst viel Zeit und Nerven für Planung und tägliche kleine Einkäufe investieren müssen, um etwas Gutes auf den Tisch zu bringen. Zudem sparen wir mit einer guten Planung auch sehr viel Geld und werfen weniger Lebensmittel weg.)
  - Aktivitäten, ToDos & Absprachen (wer betreut, holt oder bringt wen, wann, wohin?)
- Putzparty im OG:

Am Wochenende machen wir alle zusammen eine Putzparty im Kinder- und Elternbereich. Die Kinder machen (mit unserer Hilfe) ihre Zimmer sauber und wir Erwachsenen nebenbei alle anderen Räume. DJ Papa nimmt reihum Musikwünsche entgegen. Nach 1 Stunde ist Schluss und wir machen etwas Schönes zusammen.
Die Kinder machen dabei (fast immer) richtig gut mit und lernen nebenbei, dass Hausarbeit nicht doof sein muss. ;-)

So hat keiner das Gefühl, alles alleine machen zu müssen und zumindest die Hälfte des Hauses ist 1x die Woche richtig sauber.

Bei mir sorgt das die ganze Woche über für sehr viel Entspannung. Weil ich weiß, dass am Wochenende oben alles hübsch gemacht wird, kann ich viel leichter darüber hinwegsehen, wenn dort zwischendurch nicht alles tipptopp ist.

MACHT ES EUCH LEICHT MIT DER

4/7 REGEL

Bevor ihr jetzt loslegt, um eure eigenen neuen Gewohnheiten zu kreieren, zeige ich euch, wieso es sooo schwer sein kann, neue Routinen zu etablieren und weshalb es euch die Leichtigkeit so viel leichter machen kann.

STRESST EUCH NICHT!
Ist der wichtigste Grundsatz, damit es euch gelingen kann, neue gute Gewohnheiten zu entwickeln.

Warum ist das so?
Unser Gehirn ist sehr bequem und fährt am liebsten auf eingefahrenen Wegen. Dort fühlt es sich sicher und signalisiert dem Körper: Alles in Ordnung.

Wollen wir hingegen neue Wege einschlagen, sind wir oft erstmal hoch motiviert und nehmen uns ganz viel Neues auf einmal vor. Das erzeugt natürlich Druck (= Stress), und unser Gehirn setzt sofort all unsere Körperfunktionen in Alarmbereitschaft. Damit ordnet unser Gehirn die Veränderung, auch wenn sie eigentlich etwas Gutes bewirken soll, als „gefährlich“ ein. Es setzt alle Hebel in Bewegung, um der „Gefahr“ zu entkommen und die Tätigkeit zu vermeiden.

Kennst du das Gefühl, wie gelähmt zu sein oder den Drang, dich mit anderen Dingen zu beschäftigen, wenn es daran geht, einen ausgeklügelten Plan tatsächlich in die Tat umzusetzen?

Und wenn dich dann noch jemand fragt: „Wolltest du nicht…?“, aggressiv zu reagieren?

Das ist der Totstell-, Flucht- oder Kampfreflex - unsere intuitive Reaktion auf Gefahr.

Damit euer Gehirn die neue Routine als etwas Positives wahrnimmt, ist es also ganz entscheidend, sie so zu integrieren, dass sie euch möglichst wenig Stress macht. Das erreicht ihr z.B. mit der

4/7-Regel.

Setzt ihr die neue Routine an mehr Tagen um, als ihr sie bleiben lasst, z. B. an 4 von 7 Tagen, wird euer Gehirn sie ganz ohne Stress als das neue „Normal“ erkennen. Zudem merkt es, dass es euch besser geht und ihr entspannter seid, wenn ihr die Routine umgesetzt habt, als an den Tagen, an denen ihr sie nicht umgesetzt habt.

Der neue Ablauf wird als etwas Gutes abgespeichert, von dem euer Gehirn immer mehr möchte. Entsprechend leichter wird es euch fallen, die neue Routine zu verfestigen.

10 TIPPS FÜR

EUTRE ROUTINEN

01

Plant eure Routinen nur für Zeiten ein, zu denen die Personen, die sie betrifft, (fast) immer zu Hause sind. Nur so, können eure neuen Abläufe zu einer festen Routine werden.

02

Um gemeinsame Standards festzulegen, ist es hilfreich, flexibel zu denken und dem anderen entgegenzukommen. Überlegt, worauf könnt ihr verzichten, um es dem anderen leichter zu machen und wo könnt ihr mehr machen, als ihr für notwendig erachtet, weil es dem anderen wichtig ist.

03

Überlegt gemeinsam, wie viel Zeit ihr für eure Routine einplanen könnt und möchtet. Auch hier gilt: Legt die Latte so niedrig, dass es leichter ist, drüber zu springen, als drunter durchzukriechen. Lieber weniger Aufgaben konsequent erledigen, als euch von vornherein zu überfordern und zu frustrieren.

04

Nehmt euch nicht zu viel auf einmal vor und plant zunächst nur das allernötigste ein. Nur das, was absolut notwendig ist, damit kein Stau entsteht. Je kleiner die neue Routine, desto einfacher könnt ihr sie etablieren.

05

Legt für die Routineaufgaben, eine Priorisierung fest, die dann für alle gilt. Zusätzlich zur Mini-Routine könnt ihr 2-3 ToDos festlegen, die on top noch gerne erledigt werden dürfen (aber nicht müssen!) falls noch Zeit und Energie da ist.

06

Einen gemeinsamen Standard (Ziel) zu haben bedeutet nicht, dass die Aufgaben auf eine bestimmte Weise erledigt werden müssen. Da jeder Mensch eine individuelle Arbeitsweise hat, würde das nur für unnötigen Stress sorgen und auf Dauer nicht funktionieren. Das Ergebnis zählt - der Weg dorthin kann individuell verschieden sein

10 TIPPS FÜR

EUTRE ROUTINEN

07

Viele Aufgaben können unterteilt werden. Teilaufgaben können zu unterschiedlichen Zeiten und von verschiedenen Personen erledigt werden. Beispiele sind: Gemüse schneiden, kochen, Tisch decken, Tisch abräumen und sauber machen, Küche aufräumen oder: Wäsche sortieren, Waschmaschine starten, Wäsche aufhängen, Wäsche zusammenlegen, Wäsche verräumen

08

Oft unterschätzen wir, wie lange eine Aufgabe tatsächlich dauert, bis sie abgeschlossen ist und planen zu wenig Zeit dafür ein. Schaut daher im Alltag mal genau auf die Uhr und macht euch Notizen, wenn ihr eine Aufgabe beginnt und beendet inklusive aller Wege, Vor- und Nachbereitung. Gebt gerne noch 5 Minuten drauf. Damit habt ihr eine realistische Grundlage für die Planung eurer Mini-Routinen.

09

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte, deshalb macht ein Foto von der betreffenden Stelle, wenn sie in dem von euch definierten Soll-Zustand ist. Hängt das Foto so auf, dass ihr den Soll-Zustand immer vor Augen habt, wenn ihr euch in diesem Bereich befindet. Eine kleine Checkliste bei dem Foto kann helfen, nichts zu vergessen.

10

Nutze deine Sinne, um deine Routine zu festigen und positiv zu verankern. Vielleicht hörst du dazu entspannende oder aktivierende Musik oder einen interessanten Podcast. Du kannst auch kurz innehalten und bewusst wahrnehmen: Welche Farben und Muster siehst du? Welche Geräusche entstehen? Wie fühlen sich die Materialien an? Welche Gerüche nimmst du wahr? Welche Körperteile arbeiten? All das sorgt automatisch für Entspannung, die dir gut tut.

EURE NEUEN

MINI ROUTINEN

TÄGLICH Tageszeit: _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TÄGLICH Tageszeit: _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

WÖCHENTLICH TAG:

- ☐ _____ _____
- ☐ _____ _____
- ☐ _____ _____
- ☐ _____ _____
- ☐ _____ _____