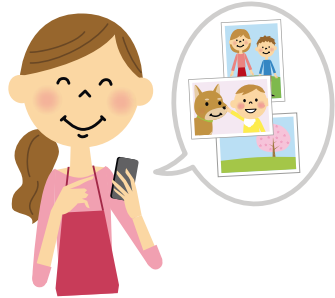


In 5 Schritten zu mehr Struktur



Als Mütter haben wir viel um die Ohren. Wie wir dem Chaos Struktur geben, erfahren wir in **ZEIT-MANAGEMENT-KURSEN** bei Julia Tiefenbacher – denn sie kennt unsere typischen Fehler.

Hilfe! Ich muss mir sogar aufschreiben zu duschen, weil ich es sonst vergesse!“ Diesen Post einer übermüdeten Mutter liest Julia Tiefenbacher (40) in einem Elternforum – und schreibt einen ermutigenden Kommentar dazu: „Das ist gut! Alles aufzuschreiben, was wir tun müssen, hilft.“

AM BESTEN ABENDS DEN NÄCHSTEN TAG DURCHGEHEN

Tiefenbacher weiß, wovon sie spricht: Sie hat zwei Söhne (7 und 4 Jahre), arbeitet Vollzeit als Personal & Business Coach in München und leitet ganz nebenbei noch ihre eigene Firma „Schöne Feier! Gastgeber Coaching“. Als sie der aufgewählten Mutter ein persönliches Management-Coaching anbietet, wird sie überrannt mit Anfragen – und gibt seither Zeitmanagement-Kurse für Mütter.

„Selbst diejenigen, die im Job sehr strukturiert sind, sind es im Privatleben nicht“, stellt sie fest. „Die meisten planen gar nicht oder mit Küchenkalender und Notizzetteln, die dann überall herumfliegen.“ Viele Mütter liegen nachts wach und zermartern sich das Hirn mit

gedanklichen To-do-Listen. Tiefenbacher erklärt, wie sich das mit wenigen Schritten vermeiden lässt:

1. Zeit für Zeitmanagement finden

Was sind unnötige Zeitfresser? Wenn Tiefenbacher ihre Kursteilnehmerinnen das fragt, hört sie fast immer: Facebook und Ähnliches. „Ich rate, Leerlaufzeiten stattdessen für ein bisschen Planung zu nutzen. Dank Apps geht das auch in der U-Bahn oder im Wartezimmer.“

2. Apps: die neuen Heinzelmännchen

Ups, ich muss ja noch ein Geschenk kaufen! Was uns zu Hause oder unterwegs

einfällt, halten wir gleich in unserem zweiten Hirn, dem Handy, fest. Dafür empfiehlt Tiefenbacher diese Gratis-Apps: „Einkaufsliste“ fürs Einkaufen, „Wunderlist“ (lässt sich auch mit dem Partner teilen) oder „To do“ für Erledigungen.

3. Samstag ist Plantag

Samstag sei der ideale Tag, um zu planen: „Man ist gut gelaunt und kann die Woche in Ruhe verinnerlichen.“ An diesem Tag werden To-dos verteilt sowie Essensplan und Einkaufsliste erstellt. „Denn nichts hält so sehr auf wie die tägliche Frage: Was koche ich heute?“, sagt Tiefenbacher. Ihr Tipp: einmal planen und einmal einkaufen – am besten montags. Disziplin sei das A und O beim Zeitmanagement: „Nur so bekommt man Routine.“ Jeden Abend sollte man außerdem kurz den nächsten Tag durchgehen. „Du hast dann das entspannte Gefühl, alles im Griff zu haben – und schläfst ruhiger.“

4. To-dos verteilen

Und so planen wir unsere To-dos richtig: „Bloß nicht in eine lange und unübersichtliche Liste schreiben, sondern mit der App auf die Tage verteilen. Und zwar so, dass es zu schaffen ist.“ Dabei empfiehlt sie, klare Absprachen mit dem Partner zu treffen.

Unsere Expertin

Julia Tiefenbacher

Mutter von zwei Kindern, Personal & Business Coach, Geschäftsführerin „Schöne Feier! Gastgeber Coaching“, München

www.facebook.com/zeitmanagement
Zeitmanagement-Kurs für sechs bis acht Teilnehmerinnen: 25 Euro/Person.



Es gibt gute Gratis-Apps, die Überblick verschaffen

Samstag:
To-dos planen!

Statt Notizzetteln aus Papier lieber Apps zur Planung nutzen

Manchmal wünschen wir uns, die Zeit anhalten zu können



Schon kleine Kinder mit einbinden

5. Kinder einbinden!

Kinder können kleine Aufgaben im Haus übernehmen, meint Tiefenbacher. „Vor allem aber hilft es, sie ins Zeitmanagement einzubeziehen, indem wir beim Abendessen den nächsten Tag besprechen. So wissen sie, was auf sie zukommt, und: Wenn ich sage, dass wir morgen um 15 Uhr bei der Oma sind, schafft das Verbindlichkeit für alle.“

Wem diese Schritte gelingen, der wird auch klarer unterscheiden zwischen der Zeit der Pflichten und der Zeit, in der wir ganz den Kindern gehören – ohne Ablenkung, ohne Smartphone. Und da ist noch etwas: „Lieber mal einen Tag voll verplanen und dafür einen anderen frei halten“, sagt Tiefenbacher, „denn das ist der Tag, an dem du was für dich tust.“

Antonia Fuchs