



# Zeitmanagement als Mutter und Businessfrau

Wenn Du berufstätig bist und eine Familie hast, ist es für die meisten Mütter eine kleine Herausforderung alles unter einen Hut zu bekommen. Es bedeutet Organisation, aber auch die beste Vorplanung kann mal ganz schnell aus dem Ruder kippen, wenn ein Kind krank wird, oder oder oder.....

Wie du trotzdem die Dinge ganz gut gemeistert bekommst, will ich dir hier mit ein paar Zeitmanagement-Tipps zeigen.

## 1. Du bist perfekt (momtastisch) so wie du bist.

Akzeptiere, dass nie alles super laufen wird. Es genügt einfach sein Bestes zu geben und so zu sein wie du wirklich bist. Deine Kinder lieben dich, auch wenn du mal 1-2 Stunden am PC sitzt und nicht mit ihnen spielst. Die Küche beschwert sich nicht, auch wenn sie voller Krümel ist und der Mann wird bestimmt mal nichts dagegen haben alleine fern zu schauen, damit du in Ruhe arbeiten kannst. Das schlechte Gewissen machst du dir alleine, also schalte es ab.

## 2. Weniger ist mehr

Eigene Anforderungen herunterschrauben: „Was ist dir momentan wirklich wichtig?“ Beispiel: eine perfekt aufgeräumte Wohnung oder ein gut laufendes Business? Wenn dir Ordnung so wichtig ist, dann schau wie du „schnell“ Ordnung schaffen kannst um dich dann deinem Business zu widmen. Gerade wenn du ein neues Business startest sollte das Priorität vor dem Haushalt haben.

## 3. Das Paretoprinzip

Kennst du das Paretoprinzip? Es besagt das du 80% deiner Ergebnisse mit 20% deines Gesamtaufwands erreichen kannst. Das heißt schau zuerst was die wirklich wichtigen Dinge sind die du erledigen kannst um 80% der Ergebnisse zu erlangen.



#### 4. Teamwork = Verantwortung übertragen

Auch Kinder können im Haushalt einfache Arbeiten erledigen: schon ganz kleine Kinder sind begeistert, wenn sie ihren Teller selbst in den Geschirrspüler räumen dürfen. Je nach Alter übernehmen Kinder Aufgaben wie ihren Pyjama zusammengelegt unter das Kopfkissen legen, Wäsche in die Wäschetonne bringen oder den Müll entsorgen. Und wenn Kinder oder Jugendliche plötzlich keine Lust mehr haben, den Müll wegzutragen? Dann antworte ihnen: „Du kannst den Müll auch ohne Lust hinaustragen, das ist mir egal. Hauptsache Du tust es, es ist Deine Aufgabe.“ Kinder lernen dadurch Eigenverantwortung und soziales Verhalten, da in einer Gemeinschaft jede/r etwas beitragen muss.

#### 5. Plane deine Woche

Ich weiß das ein Familienalltag kaum planbar ist, trotzdem ist es sinnvoll sich am Sonntag oder auch zum Wochenbeginn einen Plan zu machen, wann was ansteht. In diesen Wochenplan solltest du auch deine Arbeitszeit mit einplanen. Es kann sein das du am Anfang noch Schwierigkeiten hast mit der Zeitverteilung, aber je öfter du diesen Wochenplan anwendest desto routinierter wirst du .

#### 6. Mach dir einen Wochen-Kochplan

Ja du hast richtig gelesen und wenn du dich jetzt fragst: „Was hat das mit Zeitmanagement für mein Business zu tun?“ Ganz einfach, wenn du am Anfang der Woche schon weißt was du für die kommende Woche kochen möchtest, kannst du dafür einmal einkaufen und durch den Plan weißt du auch so ungefähr wieviel Zeit du fürs kochen einplanen kannst. Damit ersparst du dir eine Menge Zeit. Wenn es dann doch mal eng wird kann du vielleicht auch mal Essen bestellen ;) )

#### 7. Lerne „Nein“ zu sagen

Nein sagen, fällt vielen Frauen (insbesondere Müttern) schwer, doch gerade, wenn du spürst, das du etwas gar nicht machen möchtest (höre dabei auf dein Bauchgefühl) solltest du „NEIN“ sagen. Lass dir kein Amt im Kindergarten oder Schule aufschwätzen, wenn du gerade dabei bist dir ein Business aufzubauen. Sag auch mal einer Freundin, dass du für einen gemütlichen Kaffeetratsch gerade keine Zeit hast. WICHTIG: Frag dich immer was hat Priorität für mich? Was fühlt sich gut für mich an?

