

Die Mama, die zu viel alleine macht

Tipps für deinen Typ



Das ist *Beplana*

Berufstätige Mamas gewinnen mit Beplana mehr Zeit für sich und ihre Ziele.

Hi ich bin Bea,
selbst berufstätige Mama in Vollzeit-Anstellung und Gründerin von Beplana. Ich helfe dir, deinen Alltag durch Selbstreflexion, Organisation und Planung zu erleichtern.

Folge mir gern auch auf Pinterest:

[@BeplanabyBea](#)

deine



Der erste Schritt ist gemacht



Die ersten Schritte sind immer die Schwersten, doch DU hast mit dem Herunterladen dieses Guides gezeigt, dass du deinen Alltag erleichtern willst.

Herzlichen Glückwunsch!

Damit bist du deinem Ziel schon näher gekommen.



Als berufstätige Mama kennst du sicher das Gefühl, frustriert und genervt vom vielen Haushalt zu sein. Dazu kommen noch Aufgaben rund ums Kind und die Liste wird so lang, dass du selbst am Ende immer hintenanstehst?

Heute lösen wir das Problem!

Hier sind deine kleinen Tipps, die dir deinen Alltag erleichtern können, damit du auch leichter entspannen kannst.

Tipp 1 - Aufgabe abgeben

Wie dir wahrscheinlich während du das Quiz gemacht hast, aufgefallen ist, erledigst du ganz schön viele Aufgaben vielleicht rund um deinen Job, den Haushalt und auch um Termine und Aufgaben rund ums Kind (nicht mit dem Kind ;))

Als ersten Tipp, auch wenn es dir vielleicht schwer fällt, gebe ich dir, dass du eine, nur eine Aufgaben abgibst. Entweder an deinen Partner oder auch an einen externen Dienstleister oder Familienmitglied. Du bist nicht allein für alles verantwortlich und du musst es auch nicht sein.

Selbst wenn du jetzt nicht arbeitest und "nur" dein Mann, heißt das nicht, dass er, wenn er Feierabend hat, auch was im Haushalt oder mit dem Kind unternehmen kann. Denn Mama sein oder auch Kundenbetreuung kostet Kraft und Nerven und ist ein Job (sonst würde man ja auch Kindergärtner nicht dafür bezahlen;))

Wenn es dir hilft, notiere hier einfach mal, warum es dir vielleicht so schwer fällt Aufgaben abzugeben (Gewohnheit, Angst vor etwas,...) Notiere dir auch gern danach, wie du dich gefühlt hast, wenn du eine, nur **EINE** Aufgabe abgeben hast, die du auch direkt hier festlegen kannst.

Tipp 1 - Aufgabe abgeben

Warum fällt es dir so schwer, Aufgaben abzugeben?

Welche Aufgabe gibst du ab:

Wie hast du dich nach dem Abgeben / nach dem Erledigen durch jemand anderen gefühlt?

Diese Zeit und damit komme ich auch zu Tipp Nr. 2 kannst du dann so nutzen, wie du magst. Du kannst Tipp Nr. 2 aber natürlich auch unabhängig von Tipp Nr. 1 anwenden und testen.

Tipp 2 - Auszeit für dich

Egal, wie viel du zu erledigen hast und vielleicht auch die ein oder andere Herausforderung im Priorisieren mancher Aufgaben hast, eins sollte immer mit ganz oben stehen- die Zeit für DICH. Zeit für dich, um kurz durchzuatmen oder auch Energie aufzutanken.

Meine Frage an dich ist daher, wann war es das letzte Mal, dass du dir Zeit für dich genommen hast (rausgehen, was trinken, Hobby nachgehen) und wenn es nur 30 min waren ?

Dann hatte ich das letzte Mal Zeit für mich

Viel zu oft ist man in den 4 Wänden "gefangen" (sollten sie noch so schön sein). Deshalb braucht jeder Mal einen Tapetenwechsel. Der Alltag (Haushalt, Job, Kind) ist immer da und da nützt es auch nichts ihn raus zukehren :D Geh daher einfach mal selbst aus der Situation heraus.

Denn nur wenn es dir gut geht, geht es allen um dich herum auch gut. Denn wie oft, siehst du, dass deine Kinder genau das tun, was du tust und nicht das, was du sagst? Warum, weil sie uns spiegeln. Und wenn du dir Zeit für dich nimmst, dann merken sie auch, dass sie sich auch Zeit für sich nehmen können. Du bist Mama und Mama sein bedeutet: Knuddelpartnerin, Zuhörerin, Trösterin, Spielkameradin,... es ist ein Full-time Job, den wir gern machen, aber der auch einfach seine Energie kostet, die du auftanken musst.

Tipp 2 - Auszeit für dich

Notiere dir daher einfach mal hier im nachfolgenden, wann du das nächste Mal Auszeit nehmen möchtest (am besten innerhalb der nächsten 1 bis max. 2 Wochen) und kommuniziere das an deinen Partner. Notiere dir auch, wie lang und was du vielleicht auch in dieser Zeit machen möchtest. Abschließend kannst du dir auch gern aufschreiben, wie du dich danach gefühlt hast, um die Bedeutung zu verinnerlichen.

Dann möchte ich das nächste Mal Zeit für mich haben

Das möchte ich gern tun:

So habe ich mich nach dieser kleinen Auszeit gefühlt:

So kann es weiter gehen

Haben dir diese Tipps schon geholfen?

Das würde mich für dich zumindest sehr freuen.

Wenn du Lust hast noch mehr Einblicke zu bekommen, dann schau gern mal in meinen Shop vorbei, denn dort findest du einige **Selbstlernkurse** (Videoanleitungen & Checklisten) zu Themen, wie

- Ziele setzen & erreichen
- Küche organisieren oder
- Mealprep und Speiseplanung inkl. Kochvideos/-anleitungen

Weitere Themen entdecken: [Beplana Shop](#)

Oder hinterlass mir gern ein Feedback zu meinem Content, damit noch **mehr Frauen, wie du**, davon **profitieren** können.

Hier klicken, um ein paar Worte zu hinterlassen: [Feedback senden](#)

Ich freu mich von Dir zu hören,

deine

