

MEINE 20 WICHTIGSTEN TIPPS

FÜR GUTE VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE

1. Nimm deine eigene innere Stimme wahr. Trau dich, deiner **Intuition** zu folgen – auch wenn alle es für verrückt halten!
2. Kontroll-Illusion: du kannst im Leben **nicht immer alles planen und kontrollieren**
3. Steigere die **Akzeptanz**: Annehmen was ist!
4. Ändere deine **innere Haltung** und du änderst dein Leben
5. Steigere die Resilienz: entwickle mehr **Optimismus**
6. Sei **achtsam**: welche Defizite werden von außen in deine Situation rein-projiziert?
7. Lass dir kein schlechtes Gewissen machen: **Du gibst das Beste, was du kannst!**
8. **Sei milder mit dir selbst** und verabschiede dich von deinem Perfektionismus! Oft ist es nicht wichtig, WIE GENAU etwas gemacht wird, nur dass es gemacht wird
9. **Habe Vertrauen in deine Fähigkeiten**, entwickle den Mut, den nächsten Schritt zu gehen
10. **Hole dir Hilfe!** Bau dein Netzwerk aus! Du kannst nicht alles allein machen
11. Stärke dein **Vertrauen in die Kinder**: sie können auch mit unterschiedlichen Bedingungen gut umgehen
12. **Richtig delegieren** = Verantwortung abgeben
13. **Binde dein Umfeld** – insbesondere die Männer – **AKTIV** noch mehr **in die tägliche Care-Arbeit ein**
14. Finde eine gute **gerechte Aufteilung** der gesamten Familien-Arbeit
15. **Bitte andere aktiv um Hilfe** und sei kreativ: lade andere zur Mitarbeit ein versus „Hilfe fordern“
16. **Reduziere Mental Load** durch strukturierte Organisation
17. Findet eine **finanziell gerechte Familien-Lösung**
18. **Erfülle alle deine Rollen mit Leben**: nicht „nur“ Mutter, auch Frau, Liebespartnerin, Freundin, Führungskraft, Mitarbeiterin, Team-Kollegin, Expertin, Müßiggängerin ...
19. Nimm deine **Selbstfürsorge** ernst! Kümmere dich gut um deine persönlichen Bedürfnisse: Ruhe, Auszeit, Fitness, Ernährung, Hobbys, Freundschaften ...
20. Hole dir viel **Leichtigkeit** in dein Leben und bewahre die **Liebe!**