Mental Load im Alltag sortieren

Wähle einen kleinen Bereich, etwa die kommende Woche oder einen Teil des Haushalts. Denke auch ans Planen, Erinnern und Nachhalten.

01 Was muss ich selbst erledigen?

Notiere die Aufgabe, den Grund und gegebenenfalls die Frist.

02 Was kann ich abgeben oder gemeinsam klären?

Schreib dazu, wer künftig die Verantwortung von der Planung bis zum Abschluss übernehmen könnte.

03 Was darf warten oder ganz entfallen?

Prüfe, welche Erwartung du lockern und welche Aufgabe du bewusst zurückstellen kannst.

Eine Aufgabe, die ich heute klären möchte

Für deine persönliche Orientierung. Lass vertrauliche Angaben weg und bewahre deine Notizen so auf, wie es für dich passt.