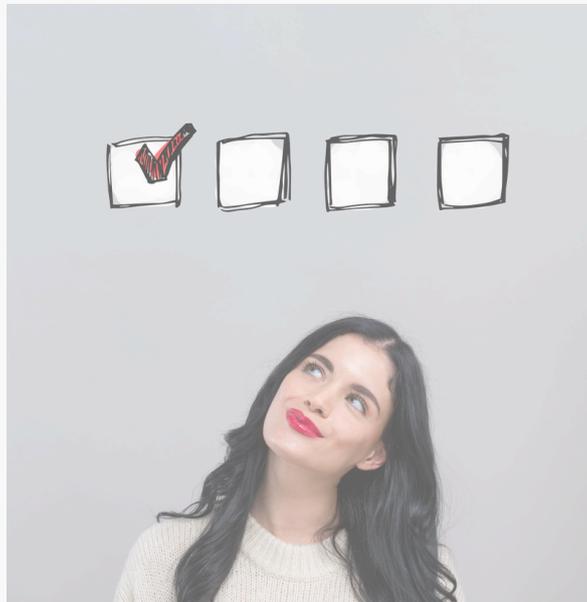


7

Zeitmanagement-Hacks für stressfreie Tage als Mama/Single-Mama

Einfache Tipps,
um deinen Alltag zu strukturieren
und mehr Zeit für dich selbst zu finden.



Ein Mini-Guide von
Eva Irza - Psychologische Beratung & Integrales Life-Coaching



Dein erster Schritt zu einem stressfreien Alltag!

Als Mama kennst du die Herausforderung,
alles unter einen Hut zu bringen: **Job,**
Familie, Haushalt und vielleicht ein wenig
Zeit für dich selbst.

Dieser Guide hilft dir, genau das zu
bewältigen!

Mit diesen
7 einfachen Zeitmanagement-Hacks
kannst du deinen Alltag
besser strukturieren und stressfreier
gestalten.



Teste die Tipps für dich aus und entdecke, wie kleine
Veränderungen **Großes bewirken** können.

Lass uns starten – **es ist Zeit für mehr Zeit für dich!**

Die 7 Zeitmanagement- Hacks

Hack 1:

ERSTELLE EINEN WOCHENPLAN - Starte stressfrei in die Woche!

Nimm dir jeden Sonntag **10 Minuten Zeit**, um die kommende Woche zu planen.

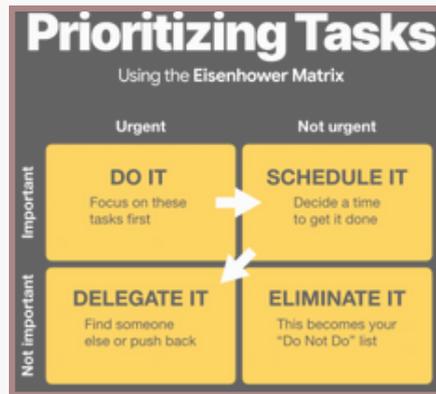
Trage alle wichtigen **Termine, Mahlzeiten, Freizeitaktivitäten** und **“Ich-Zeit”** in einen Wochenplaner ein.



Das gibt dir nicht nur einen Überblick, sondern hilft dir auch, den Fokus auf das Wesentliche zu behalten.

Zusätzlicher Tipp:

Nutze digitale Tools wie **Google Kalender** oder **physische Planer** - finde heraus, was für dich am besten funktioniert.



Hack 2:

PRIORITÄTEN SETZEN - Mehr Klarheit mit der Eisenhower-Matrix

Überfordert mit einer endlosen To-Do-Liste?

Die **Eisenhower-Matrix** hilft dir, Klarheit zu schaffen und Aufgaben sinnvoll zu priorisieren.

Teile deine Aufgaben in vier Kategorien ein:

- **Dringend und wichtig** (*sofort erledigen*)
- **Wichtig, aber nicht dringend** (*einplanen*)
- **Dringend, aber nicht wichtig** (*delegieren*)
- **Weder dringend noch wichtig** (*eliminieren*)

So verschaffst du dir Klarheit und erledigst zuerst das, was wirklich zählt.

Zusätzlicher Tipp:

Zeichne eine einfache **4-Felder-Matrix** auf Papier oder nutze Apps wie **Trello**, um deine Aufgaben zu organisieren.



Hack 3:

TIME BLOCKING - Dein Schlüssel zu mehr Produktivität!

Teile deinen Tag in klar definierten Zeitblöcke, um den Überblick zu behalten und fokussiert zu bleiben.

Plane Zeitblöcke für:

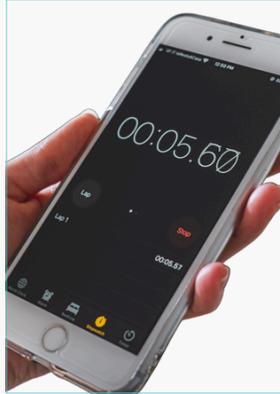
- **Arbeit**
- **Haushalt**
- **Kinderzeit**
- **Pausen**

Jeder Block hat eine bestimmte Aufgabe, und während dieses Zeitraums konzentrierst du dich **nur darauf**.

So bleibt dein Fokus erhalten und du vermeidest ständiges Multitasking.

Zusätzlicher Tipp:

Plane auch **Pufferzeiten** zwischen den Blöcken ein, um **flexibel** auf **Unvorhergesehenes** reagieren zu können.



Hack 4:

DIE 5-MINUTEN-REGEL - Erledige kleine Aufgaben sofort!

Erledige kleine Aufgaben, die weniger als 5 Minuten dauern, sofort - ohne sie aufzuschieben.

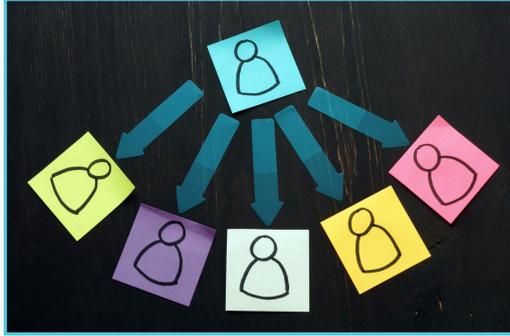
Dazu gehören zum Beispiel:

- Müll rausbringen
- Wäsche zusammenlegen
- Kurze E-Mail beantworten

So verhinderst du, dass sich diese Aufgaben ansammeln und unnötigen Stress verursachen.

Zusätzlicher Tipp:

Stelle dir einen **Timer** und erledige so viele kleine Aufgaben wie möglich - das gibt dir ein schnelles **Erfolgserlebnis**.



Hack 5:

DELEGIEREN LERNEN -

Entlaste dich und schaffe mehr Freiräume!

Du musst nicht alles alleine machen!

Beziehe deine **Kinder** in einfache Aufgaben ein, wie das Aufräumen ihrer Spielsachen, oder bitte **Freunde und Familie** um Unterstützung bei größeren Herausforderungen.

Aufgaben zu delegieren spart dir nicht nur Zeit, sondern gibt auch anderen die Möglichkeit, dir zu helfen.

Zusätzlicher Tipp:

Starte mit **kleinen, klar definierten Aufgaben** und **kommuniziere genau**, was du brauchst. Beginne zum Beispiel mit Aufgaben wie Tischdecken oder Wäsche zusammenlegen.



Hack 6:

DIGITALE TOOLS NUTZEN - Organisiere dich smarter, nicht härter!

Fällt es dir schwer, deine Aufgaben zu organisieren?
Mit **digitalen Tools** wie Trello, Notion oder Todoist kannst du deinen Alltag effizienter gestalten.

Du kannst:

- **To-Do-Listen erstellen**
- **Erinnerungen einrichten**
- **Projekte in übersichtliche Kategorien einteilen**

Finde das Tool, das am besten zu dir passt, und bringe mehr Struktur in deinen Alltag!

Zusätzlicher Tipp:

Teste **verschiedene Tools** und wähle das, welches am besten zu deinem Alltag passt.



Hack 7:

PUFFERZEITEN PLANEN - Bleib flexibel und stressfrei!

Hast du oft das Gefühl, dass dein Tagesplan durcheinander gerät?

Plane in deinem Tagesplan **15 - 30 Minuten frei ein**, um auf Unvorhergesehenes reagieren zu können. Ob ein verlorener Schlüssel oder ein Anruf aus der Schule - diese **Pufferzeiten verhindern**, dass dein gesamter Plan aus den Fugen gerät.

Zusätzlicher Tipp:

Nutze **Pufferzeiten** auch für **kurze Pausen**, um neue Energie zu tanken. Mach eine kurze Atemübung, genieße eine Tasse Tee oder dehne dich ein paar Minuten.

ZUSAMMENFASSUNG DEINER HACKS -

Dein Fahrplan zu einem stressfreien Alltag!

1. ✓ **Erstelle einen Wochenplan**
2. ✓ **Prioritäten setzen**
3. ✓ **Time Blocking**
4. ✓ **Die 5-Minuten-Regel**
5. ✓ **Delegieren lernen**
6. ✓ **Digitale Tools nutzen**
7. ✓ **Pufferzeiten planen**

Mit diesen 7 Hacks bist du bestens gerüstet, um deinen Alltag **stressfreier und strukturierter** zu gestalten.
Fang am besten gleich an - **du schaffst das!**

STARTE JETZT DEINE TRANSFORMATION -

Lebe das Leben, das du verdienst!

Gratuliere!

Du hast nun die ersten Schritte mit diesem Guide gemacht.

Jetzt kannst du noch weiter gehen.

In meinem exklusiven 1:1 Coaching begleite ich dich persönlich dabei, deinen Alltag dauerhaft zu strukturieren, emotionale Stärke zu entwickeln und dein Leben als Mama oder Single-Mama voller Selbstbewusstsein zu gestalten.

**Jetzt kostenloses
Erstgespräch sichern!**

Fragen? Schreib mir unter kontakt@evairza.com.

Buche dein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch:

<https://www.evairza.com/book-online>

Schau gern auf meiner **Website** vorbei: www.evairza.com

Ich freue mich, von dir zu hören!

Deine Daten sind bei mir sicher - keine Spam-Mails - versprochen!

