

Was alles mitgedacht wird

Das Richtige zur richtigen Zeit.

Inhalt im Überblick

Sichtbar machen

Verantwortung klären

Kapazitäten und Erwartungen

Absprachen, die tragen

Diese Leseprobe zeigt

Das vollständige Inhaltsverzeichnis und zwei ausgewählte Originalseiten:

Die Aufgabe hinter der Aufgabe (Originalseite 7)

Übergabe statt einzelner Zuruf (Originalseite 16)

Die Hinweise zur Nutzung stehen am Ende.

Die Leseprobe ist ein Auszug. Die Originalseiten behalten ihre Seitennummern; diese beziehen sich auf die Vollfassung.

Inhaltsverzeichnis

01	SICHTBAR MACHEN	5-11
	01 Mental-Load-Schnellcheck	
	02 Die Aufgabe hinter der Aufgabe	
	03 Verantwortungsbereiche-Landkarte	
	04 Wiederkehrende Arbeit im Hintergrund	
	05 Wo Erinnerungen heute liegen	
	06 Was trägt gerade besonders?	
02	VERANTWORTUNG KLÄREN	12-18
	07 Erledigen ist nicht Verantworten	
	08 Vollständige Verantwortung beschreiben	
	09 Wer hält welchen Bereich?	
	10 Übergabe statt einzelner Zuruf	
	11 Gemeinsame und persönliche Bereiche	
	12 Lücken und Doppelarbeit erkennen	
03	KAPAZITÄTEN & ERWARTUNGEN	19-25
	13 Kapazität realistisch einschätzen	
	14 Die aktuelle Lebensphase	
	15 Erwartungen und Standards	
	16 Was ist ausreichend?	
	17 Vereinfachen, abgeben oder pausieren	
	18 Plan für besonders volle Phasen	
04	ABSPRACHEN, DIE TRAGEN	26-32
	19 Ein Gespräch vorbereiten	
	20 Ohne Vorwurf beginnen	
	21 Vereinbarung auf einer Seite	
	22 Vollständige Übergabe prüfen	
	23 15-Minuten-Verantwortungsabgleich	
	24 Prüfen und nachjustieren	

ZWEI PRODUKTE - ZWEI AUFGABEN

Die PDF ergänzt den Wochen-Reset. Sie enthält bewusst keinen Brain Dump, Wochenplan und keine Prioritätenliste. Erst wird Verantwortung geklärt; anschließend kann der eigene Anteil mit dem Wochen-Reset geplant werden.

02 Die Aufgabe hinter der Aufgabe

VORUSSEHEN

Was muss bald gebraucht, beachtet oder vorbereitet werden?

MÖGLICHKEITEN KLÄREN

Welche Informationen, Optionen oder Personen werden benötigt?

ENTSCHEIDEN

Wer wägt ab und legt fest, was geschehen soll?

NACHHALTEN

Wer erinnert, prüft das Ergebnis und reagiert bei Abweichungen?

HINWEIS

Eine sichtbare Tätigkeit kann abgeschlossen sein, während die Verantwortung im Hintergrund weiterläuft.

10 Übergabe statt einzelner Zuruf

- ☐ Der Bereich ist klarer als eine einzelne Aufgabe beschrieben.
- ☐ Die übernehmende Person stimmt der Verantwortung zu.
- ☐ Wichtige Informationen und Zugänge sind vorhanden.
- ☐ Ziel, Rahmen und notwendige Standards sind verständlich.
- ☐ Entscheidungen dürfen innerhalb des Rahmens selbst getroffen werden.
- ☐ Es ist geklärt, wann Rücksprache wirklich nötig ist.
- ☐ Die bisher verantwortliche Person muss nicht weiter erinnern.
- ☐ Ein kurzer Prüftermin ist vereinbart, ohne dauernd nachzuhalten.

HINWEIS

Eine Übergabe ist kein stilles Abwarten darauf, dass jemand von selbst alles erkennt. Sie beginnt mit einer eindeutigen Vereinbarung.

Hinweise zur Nutzung

Produkt & Herausgabe

EUKAIRA ALLTAG - Was alles mitgedacht wird. Konzept, Redaktion und Herausgabe: EUKAIRA. Stand: 23. August 2026. Kontakt: kontakt@eukaira.de.

Allgemeine Alltagshilfe

Dieses Arbeitsheft unterstützt dabei, unsichtbare Organisations- und Sorgearbeit wahrzunehmen, Verantwortlichkeiten zu klären und Absprachen vorzubereiten. Es ersetzt keine medizinische, psychologische, therapeutische, rechtliche oder partnerschaftliche Beratung. Mental Load ist hier eine alltagsbezogene Beschreibung und keine Diagnose.

Persönliche Nutzungslizenz

Die erwerbende Person erhält ein einfaches, persönliches und nicht übertragbares Nutzungsrecht. Weitergabe, Verkauf, Veröffentlichung, Vervielfältigung außerhalb der eingeräumten Lizenz sowie gemeinsame Dateiablage zur Mehrfachnutzung sind nicht gestattet. Für ein gemeinsames Ausfüllen dürfen einzelne Arbeitsseiten innerhalb des eigenen Haushalts genutzt werden.

Datenschutz

Trage nur Angaben ein, die du für deine Klärung benötigst. Bewahre ausgefüllte Seiten geschützt auf. Notiere keine sensiblen Gesundheits-, Finanz- oder Zugangsdaten, wenn eine allgemeine Beschreibung ausreicht.

Urheberrecht

Texte, Struktur, Gestaltung und Vorlagen sind urheberrechtlich geschützt, soweit die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Haftung & Aktualität

Es gelten die gesetzlichen Haftungsregeln; zwingende Haftung bleibt unberührt. Trotz sorgfältiger Erstellung wird keine Gewähr für Fehlerfreiheit, Vollständigkeit oder einen bestimmten persönlichen Erfolg übernommen.

Hinweis zu KI-gestützten Werkzeugen

Bei Textentwurf, Gestaltung und Bildproduktion wurden KI-gestützte Werkzeuge eingesetzt. Konzept, Auswahl, Redaktion, Prüfung und Herausgabe liegen bei EUKAIRA. Die dargestellten Szenen zeigen keine realen Personen, Haushalte oder Dokumente.

Digitaler Verkauf

Diese PDF ersetzt nicht die rechtlichen Pflichtinformationen des konkreten Shop- und Bestellprozesses.

WICHTIG

Wenn Belastung dauerhaft sehr hoch ist, Konflikte eskalieren oder Sicherheit betroffen ist, nutze passende professionelle Beratung und Unterstützung.