

Wenn alles gleichzeitig kommt

Das Richtige zur richtigen Zeit.

Inhalt im Überblick

Wenn der Tag kippt

Wenn Sorge dazukommt

Plan B aktivieren

Ruhig zurückfinden

Diese Leseprobe zeigt

Das vollständige Inhaltsverzeichnis und zwei ausgewählte Originalseiten:

Lagecheck in fünf Minuten (Originalseite 6)

Der realistische Mindestplan (Originalseite 8)

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	WENN DER TAG KIPPT	5-10
	01 Lagecheck in fünf Minuten	
	02 Was heute abgesichert sein muss	
	03 Der realistische Mindestplan	
	04 Muss heute, wartet, abgeben, entfällt	
	05 Der 10-Minuten-Plan-B	
02	WENN SORGE DAZUKOMMT	11-16
	06 Welche Sorgephase ist es?	
	07 Wenn ein Kind krank ist	
	08 Wenn Angehörige Unterstützung brauchen	
	09 Wenn ich selbst krank bin	
	10 Die Sorgephase auf einer Seite	
03	PLAN B AKTIVIEREN	17-22
	11 Mein Unterstützungsnetz	
	12 Konkrete Hilfe erbitten	
	13 Wer übernimmt was?	
	14 Wenn-dann-Pläne vorbereiten	
	15 Kurz und klar informieren	
04	RUHIG ZURÜCKFINDEN	23-28
	16 Was ist offen geblieben?	
	17 Rückkehr ohne Nachhofalle	
	18 Was hat tatsächlich getragen?	
	19 Plan B fürs nächste Mal	
	20 Abschließen und neu starten	

DREI PRODUKTE - DREI AUFGABEN

Der Wochen-Reset plant eine reguläre Woche. 'Was alles mitgedacht wird' klärt Verantwortung. Diese PDF beginnt dort, wo der Plan durch Krankheit, Ausfälle oder zusätzliche Sorge nicht mehr trägt: beim realistischen Plan B für jetzt.

01 Lagecheck in fünf Minuten

- ☐ Ich benenne in einem Satz, was sich heute verändert hat.
- ☐ Ich prüfe, wer gerade Versorgung, Betreuung oder Unterstützung braucht.
- ☐ Ich kenne meine heute tatsächlich verfügbare Zeit und Energie.
- ☐ Ich markiere Termine oder Fristen, die heute wirklich zeitgebunden sind.
- ☐ Ich entscheide, welche Person zuerst informiert werden muss.
- ☐ Ich prüfe, ob eine weitere Person kurzfristig unterstützen kann.
- ☐ Ich sichere wichtige Informationen und vereinbarte Kontaktdaten.
- ☐ Ich erlaube mir, den ursprünglichen Tagesplan zu verlassen.

HINWEIS

Der Lagecheck ist keine medizinische Einschätzung. Bei akuter Gefahr oder einem medizinischen Notfall ist unverzüglich geeignete professionelle Hilfe zu nutzen.

03 Der realistische Mindestplan

Bereich	Heute unverzichtbar	Wer übernimmt?	Bis wann?	Falls es nicht geht

HINWEIS

Ein Mindestplan ist eine Übergangslösung für einen besonderen Tag. Er ist weder ein Idealplan noch ein Maßstab für deine Leistungsfähigkeit.

Hinweise zur Nutzung

Produkt & Herausgabe

EUKAIRA ALLTAG - Wenn alles gleichzeitig kommt. Konzept, Redaktion und Herausgabe: EUKAIRA. Stand: 23. August 2026. Kontakt: kontakt@eukaira.de.

Allgemeine Alltagshilfe

Dieses Arbeitsheft unterstützt dabei, volle Tage, ungeplante Ausfälle und Sorgephasen organisatorisch zu ordnen. Es ersetzt keine medizinische, psychologische, therapeutische, pflegerische, rechtliche oder arbeitsrechtliche Beratung, Diagnose, Behandlung oder Notfallversorgung.

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 organisatorisch notwendige Angaben ein und bewahre ausgefüllte Seiten geschützt auf. Diagnosen, Befunde, Medikamentenangaben, Zugangsdaten und andere sensible Informationen sollten nicht ungeschützt in dieser PDF gespeichert werden.

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, Familien, Krankheitsverläufe oder Dokumente.

Digitaler Verkauf

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

WICHTIG

Bei akuter Gefahr, einem medizinischen Notfall oder Unsicherheit über notwendige Versorgung nutze unverzüglich geeignete professionelle Hilfe. Dieses Arbeitsheft ist dafür nicht vorgesehen.