

Sorinules

Vereinsamung

Tradition die mich belasten brechen können

Nicht NEIN-SAGEN können

Arbeit zuerst beenden

zu müde

Unvorhergesehenes

keine Zeit für spontane Kontakte

2) Bedarf ist höher als Möglichkeiten

• stücken das für mich
→ wenn nein → etwas ändern
• Hilfe annehmen
• delegieren
• sich einladen lassen
• ...

Arbeits- und
Sippmum
zurück stellen, D
Prioritäten setzen

• üben und mutig sein NEIN zu sagen (in kleinen Schritten, in der Familie)
• NEIN ohne Redd-fertigung ohne Kommentar

Priorität eigene Person (Ego)

Strategien entwickeln trotzdem gehen (abmachen, duschen, kaffee)

1) Prioritäten setzen

1) Zeitfenster
Zeitreserve

Dringlichkeit? Delegieren? → Annehmen

2) noch offen

Familie

Schulschluss
Stallbeginn

Erziehungsfragen

Einteilung von
Betriebsarbeiten

Partnerschaftspflege

gegenseitige
Information
denken aber nicht sprechen

Kindern mit ihren
Wünschen/Programmen/
Ansprüchen
gerecht werden

Kochen
Zeitdruck

Zuletzt aufs mal erledigen
→ ablenken lassen

Kindes
1. Priorität
"alte" Muster
überdenken

- klare Regeln
abmachen z. B.
ins Bett
Hausaufgaben
Fernsehzeiten
Computer

beim Morgen-
essen eine
grob Planung
machen

beim "Rufen"
klar sagen wann
ich Zeit habe

in Agenda
einen Abend
(Tag)
einplanen

am
Z' Morgenisch
sprechen →
planen

Hilfe
annehmen/
anfordern

Menuplan
erstellen
genügend Zeit
einplanen
Vorbereitung

Wochenplan
Klare Ziele
Probleme
diskutieren

Haushalt
Beeinflussung

Betrieb

grössere Betriebe

Immer da sein

Arbeitsspitzen

alte Gebäude

Geld

Wetterabhängigkeit

Arbeits-
spitzen

Krankheit
Unfall
Scheidung

Maschinen
Hilfskräfte
(Kosten!)

Wochen-
plan nicht
füllen, wenn
Ernte
ansteht

Betriebs-
helfer?
Einarbeitung

Botengänge

Nein
sagen

Zusammen
bessere ? Hilfe annehmen
Nein sagen

Neubau
(Geld!)

- Helfer
organisieren
- Vorkochen

fehlende
Kommunikation

gemeinsame
Tagesplanung

Über den Schatten
springen

?