Einnahmen

Art der Einnahmen

▼ Bitte Summen übertragen

Erwerbseinkommen	
Lohn/Gehalt (netto) von:	
Lohn/Gehalt (netto) von:	
Selbstständige Tätigkeit	
Nebenverdienst/Minijob	
Provisionen	
Jahressonderzahlungen/Weihnachts-/Urlaubsgeld	
Gratifikationen	
Summe	
Staatliche/betriebliche Zahlungen	
Renten/Pensionen	
Kindergeld	
Elterngeld	
BAfög/Stipendium/Studienfinanzierung	
Bürgergeld/Arbeitslosengeld	
Wohngeld	
Aufwandsentschädigungen:	
Pflegegeld/Kostgeld/Zuwendungen	
Summe	
Private Zahlungen	
Geldgeschenke	
Unterhalt	
Summe	
Vermögenseinnahmen	
Zinsen, Dividenden, Kursgewinne	
Ausgezahlte Sparbeträge	
Vermietungen/Verpachtungen	
Summe	
Sonstiges	
Summe	

Feste Ausgaben

Euro

Cent

Art der Ausgaben Miete/Pacht/Rate für Immobilienkredit Nebenkosten/Ausgaben für Eigentum Öffentliche Abgaben/ Pflichtversicherungen Eigentum Wasser, Abfallgebühren usw. Summe Mobilität Kfz-Versicherung und Kfz-Steuern Stellplatzgebühr Pkw (privat/beruflich), Miete Garage Carsharing; Bahncard Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten) Summe Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz Summe	reste Ausgaben		
Miete/Pacht/Rate für Immobilienkredit Nebenkosten/Ausgaben für Eigentum Öffentliche Abgaben/ Pflichtversicherungen Eigentum Wasser, Abfallgebühren usw. Summe Mobilität Kfz-Versicherung und Kfz-Steuern Stellplatzgebühr Pkw (privat/beruflich), Miete Garage Carsharing; Bahncard Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten) Summe Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Art der Ausgaben	Euro	Cent
Nebenkosten/Ausgaben für Eigentum Öffentliche Abgaben/ Pflichtversicherungen Eigentum Wasser, Abfallgebühren usw. Summe Mobilität Kfz-Versicherung und Kfz-Steuern Stellplatzgebühr Pkw (privat/beruflich), Miete Garage Carsharing; Bahncard Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten) Summe Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Wohnen		
Öffentliche Abgaben/ Pflichtversicherungen Eigentum Wasser, Abfallgebühren usw. Summe Mobilität Kfz-Versicherung und Kfz-Steuern Stellplatzgebühr Pkw (privat/beruflich), Miete Garage Carsharing; Bahncard Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten) Summe Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Miete/Pacht/Rate für Immobilienkredit		
Pflichtversicherungen Eigentum Wasser, Abfallgebühren usw. Summe Mobilität Kfz-Versicherung und Kfz-Steuern Stellplatzgebühr Pkw (privat/beruflich), Miete Garage Carsharing; Bahncard Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten) Summe Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Nebenkosten/Ausgaben für Eigentum		
Wasser, Abfallgebühren usw. Summe Mobilität Kfz-Versicherung und Kfz-Steuern Stellplatzgebühr Pkw (privat/beruflich), Miete Garage Carsharing; Bahncard Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten) Summe Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
Mobilität Kfz-Versicherung und Kfz-Steuern Stellplatzgebühr Pkw (privat/beruflich), Miete Garage Carsharing; Bahncard Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten) Summe Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Pflichtversicherungen Eigentum		
Mobilität Kfz-Versicherung und Kfz-Steuern Stellplatzgebühr Pkw (privat/beruflich), Miete Garage Carsharing; Bahncard Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten) Summe Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Wasser, Abfallgebühren usw.		
Kfz-Versicherung und Kfz-Steuern Stellplatzgebühr Pkw (privat/beruflich), Miete Garage Carsharing; Bahncard Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten) Summe Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Summe		
Kfz-Versicherung und Kfz-Steuern Stellplatzgebühr Pkw (privat/beruflich), Miete Garage Carsharing; Bahncard Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten) Summe Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz			
Stellplatzgebühr Pkw (privat/beruflich), Miete Garage Carsharing; Bahncard Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten) Summe Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Mobilität		
Miete Garage Carsharing; Bahncard Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten) Summe Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	C .		
Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten) Summe Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz			
Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Carsharing; Bahncard		
Energie Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Fahrkarten-Abos (Wochen-, Monats-, Jahreskarten)		
Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Summe		
Strom Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz			
Heizkostenpauschale Summe Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Energie		
Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Strom		
Telefon, Internet, TV & Co. Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Heizkostenpauschale		
Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Summe		
Festnetz/Handys/Internet (Grundgebühren/Flatrate) Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz			
Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz			
Pay-TV/App-Abos/Streamingdienste Summe Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz			
Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Rundfunkbeitrag/Kabelgebühren		
Versicherungen (außer Kfz) Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	, , , , , ,		
Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	Summe		
Private Haftpflicht/Hausrat Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz			
Berufsunfähigkeit/Risikoleben Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz			
Private Kranken-/Pflegeversicherung Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	·		
Private Rentenversicherung Unfallversicherung/Rechtsschutz	-		
Unfallversicherung/Rechtsschutz			
	S .		
Summe			
	Summe		

Art der Ausgaben	Euro	Cent
Familie und Haushalt		
Kurse, Nachhilfe		
Abos: Theater/Konzert/Zeitung/Zeitschrift		
Unterhaltszahlungen		
Reinigungskraft, Haushaltshilfe		
Kindergarten/-tagesstätte, Kinderfrau/Tagesmutter		
Mittagsverpflegung in Kindergarten/Schule		
Taschengeld/Vereinsbeiträge/Spenden		
Pflegedienstleistungen (ambulant/stationär)		
Summe		
Vermögensbildung*		
Summe		
Zahlungsverpflichtungen*		
Summe		
Rücklagen*		
Summe		
Sonstiges		
z. B. Kontoführungsgebühren		
Summe		

^{*} Für Ihre detaillierte Planung verwenden Sie bitte die Aufstellungen auf S. 88, 89, 90 und übertragen Sie die Summe.

 ▼ Bitte Summen übertragen

 ▼ Bitte Summen übertragen

Monatsübersicht für

Einnahmen **Feste Ausgaben** Art der Einnahmen Art der Ausgaben Euro Cent Euro Cent Erwerbseinkommen Wohnen Staatliche/betriebliche Zahlungen Mobilität Private Zahlungen Energie Vermögenseinnahmen Telefon, Internet, TV & Co. Sonstiges Versicherungen (außer Kfz) Familie und Haushalt Überschuss aus Vormonat Vermögensbildung Zahlungsverpflichtungen Rücklagen Sonstiges Fehlbetrag aus Vormonat **Summe Einnahmen** Summe Feste Ausgaben Verfügbarer Betrag für diesen Monat

Kontokosten deckeln



Beim Ausgaben-Check sollten auch die Kontoführungsgebühren in den Blick genommen werden. Nur noch wenige Banken bieten kostenlose Gehaltskonten an, noch weniger sind es, die daran keine weiteren Bedingungen wie zum Beispiel einen Mindestgeldeingang knüpfen. Umso wichtiger ist es, bei der Wahl der Bank neben dem monatlichen Grundpreis zum Beispiel zu prüfen, ob genügend Geldautomaten in der Nähe sind. Denn das Abheben an fremden Automaten kann mit Beträgen bis zu 7,50 Euro sonst ganz schön ins Geld gehen. Und nicht nur die Grundgebühr, sondern auch die Entgelte für einzelne Leistungen wie Überweisungen usw. sollten verglichen werden.

Kündigungsfristen bei Abos, Versicherungen oder anderen Verträgen beachtet?	©
Konto-Abbuchungen geprüft?	©
Steht die Steuererstattung ins Haus?	
Werden Sparverträge ausgezahlt?	
Sind Kreditverträge ausgelaufen?	☺

Ratenzahlungen angewiesen?	☺
Stehen Anschaffungen an?	\odot
Stehen noch Rechnungen offen?	\odot
Müssen Anzahlungen für den Urlaub eingeplant werden?	\odot

Zahlungsverpflichtungen

Kredite – Ratenzahlungen (jeglicher Art z. B. Onlinehändler, private Schulden, BAföG-Rückzahlungen, Null-%-Finanzierung) – Leasingraten – Kreditkarten- und Kontoführungsgebühren

Vertragspartner (Geldinstitut, Telekommunikationsanbieter)	Vertrags-/ Kundennummer	Datum Vertragsabschluss	Gesamtsumme Jahresbetrag	bzw.	Laufzeit/ Ratenanzahl	Monatlicher Bet	trag*	letzte Rate am
			Euro	Cent		Euro	Cent	

^{*} Jahresbeitrag durch 12 bzw. Gesamtsumme durch Monate der Laufzeit

Summe Ve	erpflichtunge
----------	---------------

Wie man mit der Zeit haushaltet

Haben Sie im Überblick, wie es mit Ihrem "Einkommen" und mit Ihren "Ausgaben" hinsichtlich Ihres Zeitbudgets aussieht? Wie fühlt sich Ihr "Zeithaushalt" an, stecken Sie da zeitlich in schwarzen oder in roten Zahlen? Für den Fall, dass Sie ein Gefühl von Zeitknappheit haben, bieten wir Ihnen hier an, mal für sich Bilanz zu ziehen. Die Vorteile:

- Die Ursachen für Stress und Hektik werden sichtbar.
- Sie sehen konkret, ob beziehungsweise wo Sie sich mehr vornehmen, als überhaupt leistbar ist.
- Sie können Ihr freies unverplantes Zeitkontingent konkreter und bewusster nutzen.
- Anhand der Zeitbilanz aller Haushaltsmitglieder können Hausarbeiten gerechter verteilt werden.

Vor der Uhr sind alle gleich: Jeder und jedem stehen 24 Stunden pro Tag und 168 Stunden pro (7-Tage-)Woche zur Verfügung. (Diese Menge entspricht im übertragenen Sinn dem Einkommen beziehungsweise den Einnahmen.) Für den Zeitverbrauch, quasi die Zeitausgaben, bieten sich drei Kategorien an:

Feste Zeitbindungen

Analog zu den Festen Ausgaben "Miete, Stromund Wasserkosten, Steuern, Gebühren …" beim Haushaltsgeld fallen hierunter alle Tätigkeiten, die einem "Muss" gleichkommen und keinen prinzipiellen Spielraum gewähren: Mindestschlafdauer, Essen + Trinken, gegebenenfalls Kochen, Arbeits-, Schul- und Kitazeiten, die Wegezeiten, Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen.

Freiwillige Zeitbindungen

Hierunter fallen die Tätigkeiten, die zu selbstbestimmten und regelmäßigen Zeitverbräuchen führen: Sportverein, Fortbildung, Ehrenämter, Theater-Abo, Doppelkopf-Abend, ggf. Putzen, Einkäufe, ... Es gibt Spielräume, die Möglichkeit zu Abstrichen beziehungsweise Ausweitungen.

Frei einteilbare Zeit

Tätigkeiten, die man flexibel planen und spontaner gestalten kann, finden hier ihren Platz: Kontakte, Einkäufe, Surfen, Putzen, Waschen, Garten, Hobby, Kino, Faulenzen. Hier liegt der Spielraum für locker empfundene Pflichten oder echte Freizeit.

Zusammengefasst ergibt sich folgende Formel:

- 168 Stunden/Woche
- Feste Zeitbindungen
- Freiwillige Zeitverpflichtung
- Frei einteilbare Zeit pro Woche

Meine wöchentliche Zeitbilanz

(evtl. als Kopiervorlage für alle Haushaltsmitglieder)

Feste Zeitbindungen	Zeitbedarf	Freiwillige Zeitbindungen	Zeitbedarf
Schlafen		Ehrenamtliche Tätigkeit (Verein, Partei, Umweltschutz)	
Essen (inklusive Einkauf, Zubereitung, Kantine)		Fortbildung	
Körperpflege		Sport, Spiel, Kultur	
Arbeit/Schule/Kindergarten (inklusive Wegzeiten)		TV, Internet, Medien	
Verpflichtungen (z.B. Kinderbetreuung, Pflegezeiten)		Gartenpflege	
Summe		Summe	
	Zur Verfügung s (max. 168 Std.)	tehende Zeit pro Woche	
	Summe Feste Z	eitbindungen -	-
	Summe Freiwill	-	
	Eroi ointoilbara	Zeit pro Woche	

Was tun, wenn Zeitknappheit drückt – ein kleines Erste-Hilfe-Programm				
Sich aktuell über eigene Prioritäten klar werden und Nachgeordnetes daran ausrichten	©			
Sich selbst verbindliche Termine für Eigenes geben und unter Feste Zeitbindung "verbuchen"	☺			
Arbeit abgeben und teilen: mit Haushaltsmitgliedern (Hausarbeit), Familie (Kinderbetreuung, Pflegeablösung), Kolleginnen/Kollegen (Arbeitsplatz), Nachbarn (Einkauf)	©			
Eigene Ansprüche reduzieren (Häufigkeit, Perfektionismus, Vielfalt)	\odot			