
Verantwortung abgeben in der Familie

[Hier klicken für das Erklärungsvideo](#)

Dein 5-Schritte-Plan für mehr Leichtigkeit im Alltag

Kennst du das Gefühl, du trägst einen Rucksack, den niemand sieht, gefüllt mit all den kleinen Entscheidungen, To-Dos und Sorgen? Wenn du versuchst, *alles* allein zu stemmen, verliert nicht nur dein Tag an Leichtigkeit, sondern auch du.

Aber Verantwortung abgeben ist kein Kontrollverlust. Es ist ein Akt der Fürsorge, für dich selbst, dein/e Kind/er und deine ganze Familie.

WARUM KINDER (SOWIE PARTNER) DAVON PROFITIEREN

- **Selbstwirksamkeit:** Sie spüren, dass sie helfen und mitbestimmen können.
- **Stolz & Selbstwert:** Erfolgserlebnisse stärken ihr Selbstvertrauen.
- **Empathie & Verbundenheit:** Du zeigst ihnen, dass du auch Unterstützung brauchst.

Erinnerung: Auch der Partner ist Teil des Teams Familie, nicht nur Gast.

DEIN 5-SCHRITTE-PLAN für eine klare Aufgabenverteilung

Schritt 1: Aufgaben identifizieren

Nimm dir 10 Minuten Zeit und gehe durch dein Zuhause oder schau deine To-Do-Liste an. Frage dich: *Was mache ich regelmäßig, obwohl ich nicht der/die einzige bin, der/die es erledigen könnte?*

Beispiele:

- Frühstückstisch decken
- Jausenbox packen
- Müll rausbringen
- Schultasche vorbereiten

Nutze die „**Meine Abgabe-Liste**“ weiter unten, um konkret zu werden.

Schritt 2: Zuständigkeiten klar festlegen

Sag es konkret: “Ab heute bist du für’s Müll rausbringen zuständig – jeden Dienstag & Freitag.”

Klarheit schafft Sicherheit, statt Erwartungen und Stress.

Auch Kinder können einfache Aufgaben übernehmen, natürlich immer altersgerecht.

Schritt 3: Wöchentliche Familien Besprechung

Setzt euch (falls die Kinder noch zu klein sind, nur mit dem Partner) einmal pro Woche (z. B. Sonntagabend) für 5-10 Minuten zusammen:

1. Was ist gut gelaufen?
2. Wer übernimmt nächste Woche welche Aufgaben?
3. Was stört und wie können wir es verbessern?
4. Was sollten wir ändern?

So entsteht ein echtes Gemeinschaftsgefühl.

Schritt 4: Visualisieren, sichtbar machen

Nutze die **“Wochenplaner-Vorlage”** unten, um die Aufgaben sichtbar zu machen – analog oder digital (z. B. Google Kalender).

So kannst du starten:

- Jede/r übernimmt 1–2 Aufgaben pro Woche (z. B. Tisch decken, Müll rausbringen, Jausenbox packen).
- Verwende eine eigene Farbmarkierung je Person, das macht es übersichtlicher.

Damit weiß jede/r, wer was wann erledigen sollte, ohne ständig nachfragen zu müssen.

Schritt 5: Vertrauen schenken und Feedback geben

Am Anfang läuft nicht immer alles glatt. Das ist okay und normal. Es ist ein Lernprozess.

- Fehler sind Lernmomente.
- Lob stärkt. („Danke, dass du das gemacht hast!“)

Deine nächsten Schritte

1. **Bewusst machen**, welche Aufgaben du loslassen kannst.
2. **Mit anderen teilen**, klar und konkret.
3. **Sichtbar machen**, damit klar ist, wer was übernimmt.
4. **Dran bleiben**, mit einem Ritual und gutem Feedback.

So verbessert sich nicht nur dein Alltag, sondern auch deine Familie wächst an den Herausforderungen.

Familien-Wochenplaner

Tag	Aufgaben	Zuständig (Name)	Erledigt? (✓)
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			