

GRATIS DOWNLOAD

Endlich *Kopf frei.*

Der Wochenplaner für Mamas,
der wirklich in dein Leben passt.

7-Schritte-Wochensystem — Schritt für Schritt erklärt

6 Wochen Wochenplaner zum Ausdrucken (Querformat A4)

Mittag & Abend Mahlzeiten-Planer + Wöchentliche Einkaufsliste

Ausgefüllte Beispielwoche — so sieht es in der Praxis aus

Freitags-Reflexion für jede Woche

BONUS: Das Mama-Notfall-Kärtchen für den Kühlschrank

von Amina · wunderweltfamilie.de

– Willkommen –

Hey. Ich bin froh, dass du hier bist.

Darf ich kurz ehrlich mit dir sein?

Du trägst gerade wahrscheinlich sehr viel. Nicht weil du zu schwach bist – sondern weil du für alle denkst, planst und funktionierst. Jeden Tag. Und niemand fragt, wie es dir dabei eigentlich geht.

Was du gerade spürst – diese Mischung aus Erschöpfung, schlechtem Gewissen und dem Gefühl, trotzdem nie fertig zu sein – das hat einen Namen. Es ist Mental Load. Und er macht dich nicht schwach. Er macht dich menschlich.

Dieser Planer ist nicht perfekt. Er soll auch nicht perfekt sein. Er ist dein kleiner Anker – für mehr Klarheit, weniger Chaos im Kopf und einen Moment, der nur dir gehört. Jeden Tag.

Von Herzen, deine Amina □

Drei Dinge. Das ist alles.

01

Jeden Sonntag – 20 Minuten

Setz dich hin. Mach dir einen Kaffee – gern mit Schaum. Das ist deine Zeit. Nicht Familienzeit. Nicht Haushaltszeit. Deine.

02

3 Prioritäten pro Tag

Nicht zehn. Nicht fünf. Drei. Dein Gehirn braucht Fokus, keinen Endlos-Scroll. Was heute wirklich zählt, schreibst du hier rein.

03

Dein Mini-Moment

15 Minuten täglich nur für dich. Kein Luxus – eine Notwendigkeit. Wer dauerhaft gibt, ohne aufzufüllen, läuft irgendwann leer.

*„Du musst nicht alles perfekt machen.
Du musst nur anfangen.“*

– Das System –

Dein 7-Schritte-Wochensystem

Jeden Sonntag · in 20 Minuten · für einen klaren Kopf die ganze Woche

1

Kopf leeren – und sofort aufatmen

Dein Kopf ist kein Notizbuch. Er kann nicht alles speichern und gleichzeitig klar denken. Schreib jetzt alles raus – ohne Ordnung, ohne Bewertung.

3 Minuten, leeres Blatt, alles raus.

Sofort spürbar. Du trägst es nicht mehr allein. Das Papier trägt es jetzt.

2

Einen Überblick schaffen

Termindichte macht Stress – vor allem dann, wenn sie unsichtbar ist. Wenn du siehst, wie deine Woche wirklich aussieht, kannst du endlich realistisch planen.

Alle festen Termine eintragen: Schule, Arzt, Arbeit.

Du erkennst sofort, wo Luft ist – und kannst aufhören zu grübeln.

3

3 Prioritäten – nicht mehr

Das menschliche Gehirn arbeitet am besten mit klaren, überschaubaren Zielen. Mehr als drei Prioritäten führen zu Lähmung. Drei schaffst du – wirklich.

Für jeden Tag: exakt 3 Aufgaben. Den Rest streichen, nicht verschieben.

Das Gefühl von Kontrolle – nicht Perfektion. Du entscheidest.

4

Mahlzeiten – einmal denken, sieben Tage nicht mehr

Die tägliche Frage "Was koche ich heute?" kostet mentale Energie, die du nicht hast. Sie ist eine unsichtbare Entscheidungslast – und sie fällt ab heute weg.

Mittag & Abend für jeden Tag. Reste und Pizza zählen genauso.

Kopf frei. Einkaufsliste fertig. Abend entspannt.

5

Dein Mini-Moment – nicht verhandelbar

Selbstfürsorge ist keine Eigensucht. Sie ist die Basis dafür, dass du für andere da sein kannst. Im Flugzeug setzt du auch zuerst die eigene Maske auf. Du verdienst diesen Moment.

Täglich 15 Minuten nur für dich – als Termin eintragen.

Du wirst merken: Es ist möglich. Und es verändert alles.

6

Routine – dein stärkstes Werkzeug

Motivation kommt und geht. Routine bleibt. Wiederholung zur selben Zeit baut die stärksten Gewohnheiten – das zeigt uns die Neurowissenschaft.

Sonntagserinnerung stellen: 20 Uhr, 20 Minuten – deine Wochenplanung.

Nach 2 Wochen fühlt es sich an wie Zähneputzen.

7

Reflektieren – mit Freundlichkeit zu dir selbst

Nicht: Was hab ich falsch gemacht? Sondern: Was kann ich nächste Woche um eine Nuance besser machen? Das ist der Unterschied zwischen Erschöpfung und Wachstum.

5 Minuten freitags: 3 ehrliche Fragen. Kein Druck, kein Rotstift.

Kein Perfektionismus. Nur dein persönliches Wachstum – eine Woche nach der anderen.

– Einkaufen mit System –

Einkaufsliste

Einmal planen. Einmal einkaufen. Den Rest der Woche einfach kochen.

Woche _____

Datum _____

Gemüse & Obst

Brokkoli
Tomaten (frisch + Dose)
Süßkartoffeln
Zucchini
Paprika (2x)
Möhren
Spinat
Avocados
Zitronen

Getreide & Hülsenfrüchte

Rote Linsen 500 g
Basmatireis 1 kg
Pasta (2x)
Wraps/Tortillas
Pizzateig
Vollkornbrot

Fisch & Milchprodukte

Lachsfilet (2 Port.)
Feta 200 g
Naturjoghurt
Parmesan
Butter

Vorräte & Gewürze

Hummus (Glas)
Kokosmilch (Dose)
Currypaste
Olivenöl
Gemüsebrühe

Für die Familie †

Milch
Bananen & Äpfel
Haferflocken
Käse in Scheiben

Sonstiges

Notizen:

Lachsfilet frisch kaufen · Avocados auf Reifegrad prüfen!



Woche 1 / 6 Ausgefüllte Beispielwoche

Datum: 26. Mai – 1. Jun.

Mein Wort der Woche: *Leichtigkeit*

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
PRIORITÄT 1	Arzttermin Kind	Supermarkt	Geburtstag planen	Home Office	Wochenabschluss	Familienausflug	Planer Woche 2
PRIORITÄT 2	Wäsche waschen	Kita-Anmeldung	Zahnarzt-Termin	Kuchen backen	Spielplatz		Kaffee & Ruhe
PRIORITÄT 3	Email Schule	Sport 20 Min.	Bad aufräumen	Freundin anrufen			
MITTAG	Linsensuppe + Brot	Reste vom Vortag	Gemüse-Quesadilla	Lachs + Reis	Tomatensuppe	Snacks unterwegs	Ofengemüse
ABEND	Gemüse-Curry + Reis	Lachs + Brokkoli	Pizza (selbst gemacht)	Geburtstags-Dinner	Wraps + Hummus	Grillen	Pasta Pomodoro
MINI-MOMENT	Buch lesen	Spaziergang allein	Tee + Podcast	Bad mit Kerzen	Tagebuch schreiben	Yoga	Kaffee in Ruhe

Notizen

Beispielwoche: vegetarisch & Fisch – kein Schweinefleisch. Sa/So offen gelassen
– Spontaneität ist auch ein Plan.

Freitags-Reflexion

Was lief gut? Der Samstagsausflug war wunderschön!
Was gestresst? Mi hatte zu viele Termine auf einmal.
Was ändere ich? Mi max. 2 Termine.

Woche 1/6

Datum:

Mein Wort der Woche:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
PRIORITÄT 1							
PRIORITÄT 2							
PRIORITÄT 3							
MITTAG							
ABEND							
MINI-MOMENT							

Notizen

Freitags-Reflexion

Was lief gut?

Was hat mich gestresst?

Was ändere ich nächste Woche?

Woche 2 / 6

Datum:

Mein Wort der Woche:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
PRIORITÄT 1							
PRIORITÄT 2							
PRIORITÄT 3							
MITTAG							
ABEND							
MINI-MOMENT							

Notizen

Freitags-Reflexion

Was lief gut?

Was hat mich gestresst?

Was ändere ich nächste Woche?

Woche 3 / 6

Datum:

Mein Wort der Woche:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
PRIORITÄT 1							
PRIORITÄT 2							
PRIORITÄT 3							
MITTAG							
ABEND							
MINI-MOMENT							

Notizen

Freitags-Reflexion

Was lief gut?

Was hat mich gestresst?

Was ändere ich nächste Woche?

Woche 4 / 6

Datum:

Mein Wort der Woche:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
PRIORITÄT 1							
PRIORITÄT 2							
PRIORITÄT 3							
MITTAG							
ABEND							
MINI-MOMENT							

Notizen

Freitags-Reflexion

Was lief gut?

Was hat mich gestresst?

Was ändere ich nächste Woche?

Woche 5 / 6

Datum:

Mein Wort der Woche:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
PRIORITÄT 1							
PRIORITÄT 2							
PRIORITÄT 3							
MITTAG							
ABEND							
MINI-MOMENT							

Notizen

Freitags-Reflexion

Was lief gut?

Was hat mich gestresst?

Was ändere ich nächste Woche?

Woche 6 / 6

Datum:

Mein Wort der Woche:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
PRIORITÄT 1							
PRIORITÄT 2							
PRIORITÄT 3							
MITTAG							
ABEND							
MINI-MOMENT							

Notizen

Freitags-Reflexion

Was lief gut?

Was hat mich gestresst?

Was ändere ich nächste Woche?

— Einkaufen mit System —

Einkaufsliste

Einmal planen. Einmal einkaufen. Den Rest der Woche einfach kochen.

Woche _____

Datum _____

Gemüse & Obst

Getreide & Hülsenfrüchte

Fisch & Milchprodukte

Vorräte & Gewürze

Für die Familie

Sonstiges

Notizen:

— Einkaufen mit System —

Einkaufsliste

Einmal planen. Einmal einkaufen. Den Rest der Woche einfach kochen.

Woche _____

Datum _____

Gemüse & Obst

Getreide & Hülsenfrüchte

Fisch & Milchprodukte

Vorräte & Gewürze

Für die Familie

Sonstiges

Notizen:

— Einkaufen mit System —

Einkaufsliste

Einmal planen. Einmal einkaufen. Den Rest der Woche einfach kochen.

Woche _____

Datum _____

Gemüse & Obst

Getreide & Hülsenfrüchte

Fisch & Milchprodukte

Vorräte & Gewürze

Für die Familie

Sonstiges

Notizen:

— Einkaufen mit System —

Einkaufsliste

Einmal planen. Einmal einkaufen. Den Rest der Woche einfach kochen.

Woche _____

Datum _____

Gemüse & Obst

Getreide & Hülsenfrüchte

Fisch & Milchprodukte

Vorräte & Gewürze

Für die Familie

Sonstiges

Notizen:

— Einkaufen mit System —

Einkaufsliste

Einmal planen. Einmal einkaufen. Den Rest der Woche einfach kochen.

Woche _____

Datum _____

Gemüse & Obst

Getreide & Hülsenfrüchte

Fisch & Milchprodukte

Vorräte & Gewürze

Für die Familie

Sonstiges

Notizen:

— Einkaufen mit System —

Einkaufsliste

Einmal planen. Einmal einkaufen. Den Rest der Woche einfach kochen.

Woche _____

Datum _____

Gemüse & Obst

Getreide & Hülsenfrüchte

Fisch & Milchprodukte

Vorräte & Gewürze

Für die Familie

Sonstiges

Notizen:

— BONUS —

Das Mama-Notfall-Kärtchen

Ausschneiden · laminieren · an den Kühlschrank hängen.

STOPP.

ATMEN.

Was ist die eine Sache, die heute wirklich zählt?
Nur diese. Den Rest darfst du heute loslassen.

Drei Fragen für schwere Tage

1. Was hat heute trotzdem funktioniert?
2. Was brauche ich gerade wirklich?
3. Was kann ich delegieren oder einfach weglassen?

„Ich bin genug. Genau so, wie ich bin.“

*„Ich muss nicht alles perfekt machen.
Ich muss nur anfangen. Und das reicht.“*

Mehr von WunderWeltFamilie?

Ehrliche Artikel über Mental Load, Familienalltag, Selbstfürsorge
und deinen persönlichen Neuanfang.

Kein Hochglanz. Kein Perfektionismus. Nur echtes Leben.

wunderweltfamilie.de