Checkliste: Verantwortung abgeben als Mutter — 10 Fragen, die alles verändern

Du trägst gerade zu viel — und weißt irgendwie, dass das so nicht bleiben kann. Diese kompakte Checkliste zeigt dir auf einen Blick, wo deine größten Stellschrauben liegen. Ehrlich, direkt, ohne Schönreden.

- [ ] Ich weiß, welche Aufgaben ich nicht abgebe — und kenne den wahren Grund dafür.
- [ ] Ich unterscheide zwischen Verantwortung (dass etwas passiert) und Kontrolle (wie genau es passiert).
- [ ] Ich habe meinen Mental Load einmal vollständig aufgeschrieben — inklusive der unsichtbaren Planungsarbeit.
- [ ] Ich kann um Hilfe bitten, ohne mich dafür zu entschuldigen oder zu erklären.
- [ ] Wenn ich eine Aufgabe delegiere, lasse ich das Ergebnis gelten — auch wenn es anders aussieht als meins.
- [ ] Ich gönne mir Pausen, ohne dass sofort ein Schuldgefühl einsetzt.
- [ ] Ich kenne mindestens einen Glaubenssatz, der mich davon abhält, Verantwortung abzugeben.
- [ ] Ich habe mit meinem Partner oder meiner Familie besprochen, wer konkret für welche Aufgaben zuständig ist.
- [ ] Ich erkenne, wenn Selbstzweifel meine Entscheidungen steuern — und nicht die Realität.
- [ ] Ich weiß, was ich brauche, um aufzutanken — und schaffe mir dafür Raum.