

LOVIEGOODS



DEIN 3-TAGE- MENTAL-LOAD- MINI-RESET

Weniger Kopfchaos. Mehr Klarheit.

Copyright

© 2025 LOVIEGOODS
Alle Rechte vorbehalten.

Alle Inhalte dieses Freebies sind urheberrechtlich geschützt.
Die Weitergabe, Vervielfältigung oder Nutzung der Inhalte – ganz oder teilweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung nicht gestattet.

Impressum

Autorin: LOVIEGOODS
Kontakt: www.loviegoods.com | @loviegoods

Impressum gemäß §5 TMG:
www.loviegoods.com/impressum

Wichtiger Hinweis

Dieses Freebie ersetzt keine medizinische, therapeutische oder psychologische Beratung.
Es dient der persönlichen Reflexion und Unterstützung im Alltag.

HEY MOMMY

Wenn du Mama bist, kennst du dieses Gefühl nur zu gut:
Dein Kopf ist voll. Du denkst an alles gleichzeitig.
Und selbst wenn du kurz Zeit für dich hast, fällt es dir schwer,
wirklich abzuschalten.

Dieses Mini-Reset ist kein weiterer To-do-Plan und kein Projekt,
das du „perfekt umsetzen“ musst.

Es ist eine **sanfte, machbare Entlastung** für deinen Alltag.

In nur **drei Tagen** – mit jeweils etwa **10 bis 20 Minuten** –
kannst du:

- mentale Überforderung reduzieren
- wieder mehr Überblick gewinnen
- erste echte Erleichterung spüren

Ohne Perfektion. Ohne Druck. Ohne dein ganzes Leben
umzukrempeln.

So funktioniert der Mini-Reset

- Dauer: **3 Tage**
- Zeitaufwand: ca. **10-20 Minuten** pro Tag
- Du brauchst: **Papier**, einen **Stift** und etwas **Ehrlichkeit** – vor allem dir selbst gegenüber

Du kannst die Tage direkt hintereinander machen oder mit Pausen. Es geht nicht darum, schnell zu sein.
Es geht darum, **ehrlich hinzuschauen**.

TAG 1 - RAUS AUS DEM KOPF

Ziel

Deinen Mental Load sichtbar machen und erste Entlastung spüren.

(Warum dieser Schritt so wichtig ist)

Ein voller Kopf fühlt sich schwer an, weil alles gleichzeitig da ist. Solange Aufgaben, Gedanken und Sorgen nur in deinem Kopf existieren, verbrauchen sie Energie – selbst dann, wenn du gerade nichts davon aktiv erledigst.

Heute darfst du deinen Kopf entlasten.

Nicht durch Lösen.

Sondern durch Sichtbarmachen.

ÜBUNG: „MEIN KOPFKINO AUF PAPIER“

Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe alles auf, was dir gerade im Kopf herumgeht:

- Dinge, die du erledigen musst
- Dinge, an die du ständig denken musst
- Dinge, die du aufschiebst
- Dinge, die du „irgendwann mal“ machen willst

Kein Sortieren. Keine Bewertung. Kein Filtern.

Beispiele:

- „Kinderarzt anrufen“
- „Geschenk für den Geburtstag“
- „Wäsche“
- „Was essen wir nächste Woche?“
- „Mehr Zeit für mich“
- „Ich bin müde“

Schreibe so lange, bis nichts mehr kommt.

Kurze Reflexion: beantworte für dich - ganz ehrlich:

- Wie fühlt sich mein Kopf jetzt an im Vergleich zu vorher?
- Was überrascht mich an dieser Liste?
- Welche Gedanken tauchen immer wieder auf?

Wichtig:

Allein das Aufschreiben ist bereits Entlastung.

Du musst heute nichts lösen.

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

TAG 2 - REDUZIEREN & ERLEICHTERN

Ziel

Druck rausnehmen und Aufgaben entschärfen.

Warum dieser Schritt so wichtig ist

Heute geht es nicht darum, alles zu schaffen.

Heute geht es darum, weniger tragen zu müssen.

ÜBUNG: „DIE 3-D-METHODE“

Entscheide dich bewusst für eine der drei Optionen:

Nimm deine Liste von Tag 1 und gehe Punkt für Punkt durch.

DELETE – Streichen

Frage dich:

- Muss das wirklich sein?
- Ist das gerade wichtig – oder nur Gewohnheit?
- Darf das warten oder ganz wegfallen?

Streiche alles, was nicht notwendig ist. Ohne schlechtes Gewissen

DELEGATE – Abgeben

Frage dich:

- Kann das jemand anderes übernehmen?
- Mein Partner?
- Mein Kind (altersgerecht)?
- Familie oder feste Struktur (z. B. Kalender)?

Markiere diese Punkte klar.

DO – Direkt erledigen

- Dauert es unter 2 Minuten?

Dann erledige es sofort.

Beispiele:

- eine kurze Nachricht
- ein Termin im Kalender
- ein schneller Anruf
- Müll rausbringen



Mini-Erfolg

Streiche am Ende mindestens ein Drittel deiner ursprünglichen Liste.

Spüre kurz nach: Wie fühlt sich dein Kopf jetzt an?

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

TAG 3 - STRUKTUR STATT STRESS

Ziel

Eine kleine, realistische Struktur schaffen, die deinen Mental Load dauerhaft senkt.

Warum dieser Schritt so wichtig ist

Heute geht es nicht um deinen gesamten Alltag.
Sondern um einen einzigen Hebel.

ÜBUNG 1: DEIN MENTAL-LOAD-HOTSPOT:

Beantworte ehrlich:

Was stresst mich im Alltag aktuell am meisten?

Beispiele:

- Morgenchaos
- Abendroutine
- Haushalt
- Termine
- Essen & Planung
- Zu wenig Zeit für mich

Wähle nur einen Bereich.

ÜBUNG 2: DEINE MINI-ROUTINE

Jetzt entwickelst Du eine Mini-Routine, die max. 10 Minuten dauert.

- Kleidung am Abend vorbereiten
- 1 Glas Wasser trinken
- 3 wichtigste Aufgaben notieren

Abends

- Küche kurz resetten
- eine Fläche freiräumen
- Kleidung für morgen rauslegen

Mental

- alles in einen Kalender eintragen
- To-do-Liste nur einmal täglich
- Gedankennotiz statt Grübeln

Meine Mini-Routine:

Abschlussfrage:

Wie fühlt sich mein Alltag an, wenn ich das beibehalte?

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn du beim Lesen gemerkt hast, dass dir diese drei Tage gut getan haben, dass dein Kopf etwas ruhiger geworden ist oder dass du dir wünschst, dieses Gefühl von Leichtigkeit nicht gleich wieder zu verlieren, dann möchte ich dich einladen, einen Schritt weiterzugehen.

Schon bald findest du mein E-Book auf meinem Blog und bei Amazon – für alle Mamas, die ihren Mental Load **nachhaltig reduzieren** und ihren **Alltag bewusster gestalten** möchten.

Dieses Buch ist kein weiterer Leistungsanspruch. Es ist eine Einladung, deinen Mama-Alltag leichter, **klarer** und in **deinem eigenen Tempo** zu leben.

Wenn du nichts verpassen möchtest, folge mir gern auf Instagram und TikTok und bleib auf dem Laufenden.
(@loviegoods)

Schön, dass du da bist. ❤

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN