

Inhalt

Einleitung

Damit euer Alltag läuft wie ein Uhrwerk 9

Familienorganisation: Umfang und Anspruch 15 • Spielregeln 16

Kapitel 1

Euer Alltag, so wie ihr ihn braucht 29

Familienorganisation: Projektmanagement auf höchstem Niveau 31 •

Euer Familienmotto: Wie ihr rausfindet, was euch wichtig ist 37 •

Arbeitsaufteilung und Teamaufstellung: Führung im Tandem 40 •

Der Deal: Warum Verlässlichkeit so wichtig ist 42 • Management-

Skills: Die Kunst zu sehen, was getan werden muss. Praxiserfahrung und Übungssache 43 • Multitasking verursacht Katerstimmung 44

Kapitel 2

Smart organisieren mit wenig Aufwand 49

Effizienz mit der Mental-Order-Methode 51 • Miteinander reden: Euer

Veränderungsmanagement 53 • Bestandsaufnahme: Aufgaben sichtbar machen 55 • Küchenmeeting einführen. Ablauf und Nutzen 59 •

No Workaholics! Pareto ist besser als perfekt 64 • Arbeitsplätze:

Homeoffice, Geschäftsreisen & Schichtarbeit 67 • Nachwuchskräfte

einbinden: Talente und Kompetenzen fördern 72 • Workflow: Euer perfektes Organisationssystem 79 • Alltagstrott fair-teilen 86 •

Priorisieren 88 • Standards definieren 93 • Vertrauensarbeitszeit

und Loyalität 96 • Bereiche aufteilen und Arbeitspakete packen 98 •

Essensplanung vereinfachen: Der ewige Speiseplan 101 • Loslassen und Verantwortung abgeben: Stopp

Mikromanagement 103 • «Ich seh den Schmutz einfach nicht» – Stopp strategische Inkompetenz! 106 • Jetzt reicht's aber! Mit den Eskalationsklammern Ärger mindern 107

Kapitel 3

Endlich Zeit! Für einen Alltag mit mehr Leichtigkeit 109

Netzwerk erweitern und Fremdleistung einbeziehen 111 • Dienstleistungen einkaufen 114 • Das Küchenmaschinen-Paradox 116 • Listen und Infos 117 • Familien-Wikipedia erstellen 118 • Arbeitsrecht und Arbeitsschutzregeln für Eltern 120 • Pomodoro-Technik 124 • Erholung und Pausen 124 • Eine gesunde Pause 125 • Eine regelmäßige Pause 126 • Zeitschleusen nutzen 127 • Zeit richtig einschätzen 129 • In Blöcken arbeiten 130 • Fokus auf das, was ihr schafft: Die Ta-da-Liste 131 • Hobbys und Freizeitstress 133 • Endlich abschalten: Euer Flow-Gefühl 134 • Nein sagen und nicht alle Bälle annehmen 138 • Der Notfallplan 144 • Eure Zeit ist gleichwertig 148 • Mehr als Teambuilding! Warum Date Nights nicht optional sind 149 • Konflikte bewältigen 150 • Fass mich nicht an! Das Overtouched-Symptom 153 • Zahlt es euch aus: Rente und Lohn für Fürsorge-Arbeit 154 • Familie als Team: Finanzen 156 • Urlaubszeit: So wird's wirklich entspannt 158 • Journaling: To-dos und Gedanken ordnen leicht gemacht 160 • Familie und Smartphone: Eure Regeln 166 • Wendepunkte 168 • Zum Schluss: Ihr seid ein Team! 168

Anhang 171

Familie als Team: Euer Kartenset 172 • Typische Fallstricke im Alltag gut gelöst 173 • Ablauf Küchenmeeting – Zusammenfassung 175 • Familienorganisatorische Aufgaben – eure Tabelle 178 • Vorlagen für Listen (Einkaufen, Packen, Schwimmen) 188 • Weiterführende Literatur 191

Anmerkungen 192