



Nicole Lerche
— Coaching —

Nicole Lerche Coaching

Wenn dein Kopf niemals Feierabend hat



Raus aus dem Funktionsmodus: Deine Checkliste für weniger Gedankenkarussell und mehr Leichtigkeit im Alltag

Für berufstätige Mütter, die an alles denken – und sich selbst dabei nicht länger vergessen möchten.



Diese Checkliste unterstützt dich dabei, dein Gedankenkarussell sichtbar zu machen, dich zu entlasten und erste kleine Schritte zurück zu mehr Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit zu gehen.

Ob du in einer Partnerschaft lebst oder alleinerziehend bist: Du trägst viel. Diese Seiten helfen dir dabei, herauszufinden, was dich belastet, was du loslassen darfst und wo echte Entlastung möglich ist.



Du wünschst dir mehr persönliche Unterstützung?

In meinem Coaching, Mentoring und meiner Beratung begleite ich dich dabei, aus dem Funktionsmodus herauszufinden und wieder mehr bei dir selbst anzukommen.

Kontakt



Nicole Lerche



www.alleinerziehend24.com



Lerche-Coaching@ogweb.de



+49 177 6847283



Instagram: [nicole.lerche.coaching](https://www.instagram.com/nicole.lerche.coaching)



1. Was dreht sich ständig in meinem Kopf?



Setze überall dort ein Häkchen, wo du merkst: Ja, das läuft ständig in meinem Kopf mit.



Kinder und Familie

- ☐ Termine in Schule, Kita oder Freizeit im Blick behalten
- ☐ Arzt- und Vorsorgetermine organisieren
- ☐ Fahrdienste und Betreuungszeiten planen
- ☐ Mahlzeiten und Einkäufe mitdenken
- ☐ Kleidung, Unterlagen und Anschaffungen im Blick haben
- ☐ Sorgen, Streit oder Gefühle der Kinder auffangen
- ☐ Ferien, Wochenenden und schulfreie Tage organisieren
- ☐ Kontakt und Absprachen mit dem anderen Elternteil koordinieren



Beruf

- ☐ Termine, Fristen und Aufgaben im Kopf behalten
- ☐ Auch nach Feierabend gedanklich weiterarbeiten
- ☐ Sorge haben, wegen meines Kindes auszufallen
- ☐ Mich verantwortlich fühlen, zuverlässig zu bleiben
- ☐ Ein schlechtes Gewissen haben, wenn ich pünktlich gehen muss



Haushalt und Organisation

- ☐ Einkäufe und Vorräte planen
- ☐ Wäsche, Ordnung und Haushalt organisieren
- ☐ Rechnungen, Verträge und Fristen im Blick behalten
- ☐ Reparaturen oder wichtige Anschaffungen regeln
- ☐ Kontrollieren, ob alles erledigt wurde



Finanzen und Sicherheit

- ☐ Reicht das Geld für alle laufenden Kosten?
- ☐ Was passiert, wenn ich krank werde?
- ☐ Wie sichere ich unsere Zukunft ab?
- ☐ Darf ich mir selbst überhaupt etwas gönnen?



Tipp: Setze nur Häkchen. Du musst noch nichts lösen – nur sichtbar machen, was dich innerlich beschäftigt.



2. Was davon gehört wirklich zu mir?

Schau auf deine Häkchen von Seite 2 und gehe sie nun mit diesen vier Entlastungsfragen durch.

1

Muss ich das wirklich tun?

Nicht alles, was möglich oder gewohnt ist, muss wirklich getan werden.

Das darf ganz weg:

2

Muss ich das jetzt tun?

Manches ist wichtig – aber nicht sofort.

Das darf warten:

3

Muss ich das allein tun?

Wer oder was könnte mich konkret unterstützen?

Hier organisiere ich mir Unterstützung:

4

Muss es genauso gemacht werden?

Wo reicht eine einfache 80-Prozent-Lösung vollkommen aus?

Hier darf es leichter werden:

3. Mein Gedankenkarussell stoppen

Wenn sich alles gleichzeitig wichtig anfühlt, helfen oft kleine, klare Schritte.

- ☐ Ich schreibe meine Gedanken auf
- ☐ Ich wähle heute höchstens 3 wichtige Aufgaben
- ☐ Ich unterscheide: dringend / wichtig / kann warten
- ☐ Ich erlaube mir eine 80-Prozent-Lösung
- ☐ Ich bitte konkret um Unterstützung
- ☐ Ich sage heute einmal ehrlich Nein oder Noch nicht

“ Nur weil ich an etwas denke, bin ich nicht automatisch dafür verantwortlich. ”



Wenn dir das Loslassen schwerfällt, kann persönliche Begleitung helfen. In meinem Coaching, Mentoring und meiner Beratung schauen wir gemeinsam, was dich belastet – und wie du wieder mehr Leichtigkeit in deinen Alltag bringst.

4. Entlastung im Alltag

Jede Mutter trägt viel. Entlastung kann je nach Lebenssituation unterschiedlich aussehen.



Für Mütter in Partnerschaft

- ☐ Ich spreche nicht nur über Aufgaben, sondern über Verantwortung
- ☐ Ich übertrage einen Bereich vollständig
- ☐ Ich höre auf, ständig zu erinnern
- ☐ Ich akzeptiere, dass andere Dinge anders machen
- ☐ Ich plane feste Zeiten, in denen ich nicht zuständig bin



Für alleinerziehende Mütter

- ☐ Ich baue mir ein kleines Unterstützungsnetz auf
- ☐ Ich treffe konkrete Absprachen statt nur auf Notfälle zu hoffen
- ☐ Ich organisiere eine Notfallperson für Krankheit oder Engpässe
- ☐ Ich nutze Angebote, Fahrgemeinschaften oder Entlastung im Umfeld
- ☐ Ich beziehe meine Kinder altersgerecht mit ein
- ☐ Ich erlaube mir einfache Mahlzeiten und pragmatische Lösungen
- ☐ Ich streiche Verpflichtungen, die mir mehr Kraft nehmen als geben
- ☐ Ich nehme Hilfe an, ohne mich zu rechtfertigen

“ Alleinerziehend zu sein bedeutet, viel Verantwortung zu tragen. Es bedeutet nicht, alles ohne Hilfe schaffen zu müssen. ”



Meine wichtigste Erkenntnis heute:

5. Mein persönliches Entlastungsnetz

Du musst nicht alles allein tragen. Ein Netz aus mehreren kleinen Unterstützungen kann dich im Alltag spürbar entlasten.

Wenn mein Kind kurzfristig abgeholt werden muss:	_____
Wenn ich krank oder erschöpft bin:	_____
Für Fahrdienste oder kleine Hilfen:	_____
Für ein offenes Ohr:	_____
Für Zeit nur für mich:	_____



6. Meine Entlastung für diese Woche

Eine Aufgabe, die ich weglassen:	_____
Eine Aufgabe, die ich vereinfachen:	_____
Eine Verantwortung, die ich abgeben oder teilen:	_____
Eine Person, die ich konkret um Unterstützung bitte:	_____
Ein Moment nur für mich:	_____
Mein erster kleiner Schritt in den nächsten 24 Stunden:	_____



Du musst deinen Alltag nicht an einem Tag verändern. Echte Entlastung beginnt oft mit einer kleinen Entscheidung: etwas nicht zu tun, Hilfe anzunehmen oder dich selbst wieder mit einzuplanen.



Du wünschst dir Begleitung? In meinem Coaching, Mentoring und meiner Beratung begleite ich berufstätige Mütter – besonders alleinerziehende Mütter – dabei, aus dem Funktionsmodus herauszufinden und wieder mehr Ruhe, Klarheit und Lebensfreude zu spüren.

Kontakt



Nicole Lerche



www.alleinerziehend24.com



Lerche-Coaching@ogweb.de



+49 177 6847283



Instagram: [nicole.lerche.coaching](https://www.instagram.com/nicole.lerche.coaching)