



## Übung 4.2d – Must-Do & Could-Do

### Eigene Ansprüche hinterfragen

Im Alltag mit einem Baby gibt es so viele Dinge, die wir tun müssen oder wollen und auch wahnsinnig viele Dinge, an die wir denken müssen oder wollen (Mental Load). Zudem haben wir noch Werte, die wir berücksichtigen wollen, z.B. Stoffwindeln statt Wegwerfwindeln verwenden, frisch saisonal kochen, viel in der Natur sein, den ÖV statt das Auto nehmen... Manchmal ist all das einfach zu viel.

Wenn wir uns selbst mit unseren Ansprüchen stressen und immer wieder daran scheitern, ist das sehr belastend. Für unser Baby ist es jedoch wichtiger, dass es uns einigermaßen gut geht, anstatt dass wir es perfekt machen.

Deshalb kann es hilfreich sein, unsere Anspruchs-Liste einmal zu sortieren in eine Must-Do-Liste und eine Could-Do-Liste. Auf die Must-Do-Liste kommt alles, was wir auf jeden Fall erledigen oder woran wir immer denken müssen/wollen, also z.B. auch dann noch, wenn wir komplett übermüdet und überlastet sind. Auf die Could-Do-Liste kommt dann alles, was zwar schön wäre, zu erledigen, zu bedenken oder zu berücksichtigen, was aber nicht zwingend sein muss. Das sind Dinge, die wir besonders dann, wenn unsere Ampel auf orange ist oder auf orange zu schalten droht, einfach weglassen können.

Must-Do-Liste	Could-Do-Liste

Must-Do-Liste	Could-Do-Liste