

Das Restaurant-Prinzip

Die vier Bereiche — Dein Grundriss

Basis

Was funktionieren muss

- Haushalt & Einkauf
- Verwaltung & Finanzen
- Gesundheits-Termine
- Kinderlogistik
- Reparaturen & Wartung

Arbeit

Was Geld verdient

- Projekte & Aufgaben
- Meetings & E-Mails
- Fortbildung (beruflich)
- Vorbereitung & Planung
- Netzwerk & Kollegen

Für mich

Was dir gehört

- Sport & Bewegung
- Yoga & Meditation
- Hobbys & Kreatives
- Therapie & Coaching
- Lesen, Lernen, Nichtstun

Menschen

Wer dir wichtig ist

- Partner & Familie
- Freunde & Gemeinschaft
- Kinder (Qualitätszeit)
- Ehrenamt
- Bewusste Begegnungen
