

Homeoffice mit Kindern



10 praktische Tipps für mehr Fokus & Gelassenheit

- 🕒 **Struktur ist deine Superkraft**
Beginne den Tag mit einem festen Plan. Klare Abläufe geben dir und deinem Kind Sicherheit. Plane Arbeitsblöcke, Spielzeiten und Auszeiten ein.
Tipp: Visualisiere euren Tagesplan mit Farben oder Symbolen am Kühlschrank.
- 🏠 **Fester Arbeitsplatz = Fokus-Ort**
Ein klar definierter Arbeitsplatz hilft dir beim Umdenken in den Arbeitsmodus. Auch Kinder verstehen: „Hier wird gearbeitet.“
Tipp: Ein „Bitte nicht stören“-Schild kann Wunder wirken – auch bei Kleinkindern.
- 🕒 **Nutze ruhige Zeitfenster clever**
Nutze Schlafenszeiten, konzentriertes Spiel oder frühe Morgenstunden für Deepwork.
Tipp: Micro-Sessions à 15 Minuten wirken oft Wunder.
- 📌 **Realistisch planen – mit Herz**
Du bist nicht im Büro. Setze dir erreichbare Tagesziele und akzeptiere, dass nicht alles klappt.
Tipp: Abends 3 Dinge notieren, die gut liefen – das stärkt dein Mindset.
- 🎧 **Sinnvolle Kinderbeschäftigung vorbereiten**
Biete kreative Stationen an (Kneten, Basteln, Hörspiele) und wechsle regelmäßig das Angebot.
Tipp: Die „Entdeckerkiste“ mit wöchentlich neuen Dingen macht's spannend.
- 🧸 **Kinder aktiv einbinden**
Lass dein Kind dir Aufgaben bringen oder „mitarbeiten“. Nähe statt Unterbrechung!
Tipp: Eine eigene „To-do-Liste“ motiviert und stärkt das Wir-Gefühl.
- 💡 **Tools & Technik gezielt einsetzen**
Nutze Pomodoro-Timer, To-do-Apps oder Automatisierungen, um dich zu entlasten.
Tipp: Technik soll helfen – nicht zusätzlich stressen.
- ❤️ **Geplante Quality-Time statt spontaner Ablenkung**
Plane bewusst gemeinsame Zeit ein – danach spielen Kinder oft entspannter neben dir.
Tipp: 30 Minuten Toben oder Kuschneln = voller Beziehungstank.
- 🌧️ **Perfekt? Muss nicht sein.**
Manche Tage laufen chaotisch. Gib dir selbst die Erlaubnis, nicht alles zu schaffen.
Tipp: Erlaube dir einen Neustart – jederzeit.
- 🌿 **Selbstfürsorge ist Pflicht, kein Luxus**
Achte auf Schlaf, frische Luft, kleine Pausen. Nur wer auftankt, kann geben.
Tipp: 10 Minuten nur für dich – täglich. Ganz bewusst.