FERIENPLANER FÜR SELBSTSTÄNDIGE MIT KIND

Ferien, Kind und *Selbstständigkeit*

Hallo, ich bin Larissa. Ich bin selbstständige Designerin und Mama, und in den Ferien merke ich jedes Mal: Ohne Plan wird es chaotisch, mit zu viel Plan aber auch. Diesen Planer habe ich für meine Tochter und mich gestaltet. Wir setzen uns morgens zehn Minuten hin und klären, was ansteht. Fertig mit der Arbeit bin ich dadurch nicht, aber **wir wissen beide, wann ich arbeite und wann ich ganz da bin.**

DAS IST DRIN



Wochenplan

Einmal pro Ferienwoche ausdrucken. Feste Termine kommen unten rein, der Rest wird jeden Morgen ergänzt.



Tagesplan

Für euer Morgenritual. Links plant dein Kind, rechts du. Am besten jeden Tag ein neues Blatt.



Sternenkarte

Bis zu vier Sterne am Tag für zwei Ferienwochen. Ist die Karte voll, gibt es die Belohnung.

SO KANN EUER MORGEN AUSSEHEN

1. **Erst frühstücken.** Mit vollem Bauch plant es sich leichter.
2. **Gemeinsam hinsetzen.** Jede füllt ihre Seite vom Tagesplan aus. Nicht länger als zehn Minuten.
3. **Coworking:** 25 Minuten arbeitet jede für sich, dann fünf Minuten Pause, dann noch mal 25. Dein Kind malt, liest oder baut, du startest mit dem, was heute wirklich zählt.
4. **Danach wechselt ihr ab:** Zeit zusammen, Zeit für dich, Zeit, in der dein Kind allein spielt. Der Rest deiner Arbeit kommt in diese Lücken.

WAS SICH BEI UNS BEWÄHRT HAT

- **Sterne-Aufgaben zusammen festlegen.** Nehmt Dinge, die man tun kann, nicht „lieb sein“.
- **Die Belohnung gemeinsam aussuchen.** Bei uns ist es ein neues Spiel für die ganze Familie.
- **Nur eine Woche Ferien?** Dann sammelt ihr einfach Woche 1.
- **„Kann bis nach den Ferien warten“** ist dein Feld. Nutz es.
- Nicht jeder Tag klappt. Ein leerer Stern ist kein Drama.

Drucktipp: A4 mit der Einstellung „Tatsächliche Größe“ drucken. Runde Sticker mit etwa 12 mm Durchmesser passen genau in die Sterne.

HINTER DEM PLANER

Designstudio Larissa Over

Ich gestalte Marken und Websites für Selbstständige, deren Auftritt online noch nicht zeigt, wie gut ihre Arbeit ist. Aus der Lüneburger Heide, mit viel Liebe zum Detail.

Design mit Wurzeln.
Strategie mit Wirkung.

LOVER-KREATIV.DE

© Designstudio Larissa Over · Nur für den privaten Gebrauch. Gern weiterempfehlen, aber bitte nicht weiterverkaufen oder selbst als Download anbieten.

FERIENPLANER · WOCHE

Unser Ferien-*Wochenplan*

Woche vom _____ *bis* _____



Nach dem Frühstück füllt ihr gemeinsam die Zeile für heute aus. Feste Termine kommen gleich unten rein.

	TO-DOS _____	MEINE TO-DOS	HAUSHALTS-AUFGABE KIND	DARAUF FREUEN WIR UNS	CO-WORKING
Mo _____					☐
Di _____					☐
Mi _____					☐
Do _____					☐
Fr _____					☐
Sa _____					☐
So _____					☐

Feste Termine & besondere Unternehmungen

Arzt, Ausflug, Spielverabredung …

© DESIGNSTUDIO LARISSA OVER

NUR FÜR DEN PRIVATEN GEBRAUCH

UNSER MORGENRITUAL

Unser gemeinsamer *Tagesplan*

Heute ist _____



_____ Uhr	_____ Uhr	_____ Uhr	_____ Uhr	_____ Uhr
Aufstehen & Morgenaufgabe	Gemeinsam frühstücken	Tag planen: Was schaffe ich heute?	Coworking 25 · Pause · 25 Min.	Danach: spielen, Haushalt, Zeit zusammen

Tag von _____

Das möchte ich heute schaffen

Meine Haushaltsaufgabe

Das mache ich beim Coworking

◯ 25 Min. › ◯ Pause › ◯ 25 Min.

Darauf freue ich mich heute

Mein *Tag*

Für Kunden erreichbar: _____ bis _____ Uhr

Das eine, was heute wirklich zählt

Kleine To-dos

- ☐
- ☐
- ☐

Das erledige ich in der Fokuszeit

◯ 25 Min. › ◯ Pause › ◯ 25 Min.

Kann bis nach den Ferien warten

Das machen wir heute zusammen

© DESIGNSTUDIO LARISSA OVER

NUR FÜR DEN PRIVATEN GEBRAUCH

FERIENPLANER

Meine magische *Sternenkarte*

Sammle alle Sterne und erfülle dir einen Wunsch!



NAME _____

So verdiene ich meine vier Sterne am Tag

Sucht euch zusammen vier Aufgaben aus und tragt sie hier ein. Für jede gibt es einen Stern.

1	2	3	4
_____	_____	_____	_____
z. B. Haustier füttern	*z. B. meine Haushaltsaufgabe*	*z. B. beim Coworking mitmachen*	*z. B. 10 Minuten lesen*

Woche 1

vom _____ bis _____

	1	2	3	4
Montag	☆	☆	☆	☆
Dienstag	☆	☆	☆	☆
Mittwoch	☆	☆	☆	☆
Donnerstag	☆	☆	☆	☆
Freitag	☆	☆	☆	☆
Samstag	☆	☆	☆	☆
Sonntag	☆	☆	☆	☆

Woche 2

vom _____ bis _____

	1	2	3	4
Montag	☆	☆	☆	☆
Dienstag	☆	☆	☆	☆
Mittwoch	☆	☆	☆	☆
Donnerstag	☆	☆	☆	☆
Freitag	☆	☆	☆	☆
Samstag	☆	☆	☆	☆
Sonntag	☆	☆	☆	☆

MEINE GROSSE FERIENBELOHNUNG

Wenn meine Sternenkarte voll ist, ...

_____

_____

© DESIGNSTUDIO LARISSA OVER

NUR FÜR DEN PRIVATEN GEBRAUCH