

Die Mental-Load-Liste

Alles, was in deinem Kopf kreist, darf hier landen.

Nicht sortiert, nicht bewertet. Einfach raus aus dem Kopf und aufs Papier.

Termine & Organisation

Einkauf, Haushalt & Besorgungen

Familie, Kinder & Care

Arbeit, Geld & Papierkram

Für mich (nicht vergessen)

Zwei Fragen zum Schluss

Was davon kann jemand anderes übernehmen?

Was darf diese Woche liegen bleiben?
