

# Klaras 7 Fragen

die deinen Mental Load sichtbar machen

– von Ursula Kraemer –

Diese Fragen habe ich Klara im Coaching gestellt – und sie haben ihr geholfen, zum ersten Mal wirklich zu sehen, wie viel sie täglich trägt. Nimm dir 10 Minuten, einen Stift und sei ehrlich mit dir selbst.

## FRAGE 1 VON 7

**Wie planst du die Essen und die Einkäufe?**

---

## FRAGE 2 VON 7

**Welche Dinge musst du ständig im Blick behalten?**

---

## FRAGE 3 VON 7

**Was glaubst du, würde passieren, wenn du weniger kontrollierst?**

---

## FRAGE 4 VON 7

**Wer organisiert Termine, Geburtstage, Arztbesuche, Gespräche?**

---

**FRAGE 5 VON 7**

**Wer weiß, wann Elternabend und Elterngesprächstage sind?**

---

**FRAGE 6 VON 7**

**Welche Aufgaben würdest du gerne teilen?**

---

**FRAGE 7 VON 7**

**Was würde dir im Alltag echte Entlastung bringen?**

---

---

Möchtest du tiefer gehen?

**[selbstbewusst-werden.info](https://selbstbewusst-werden.info)**

Ursula Kraemer · Businesscoach & Buchautorin

**[navigo-coaching.de](https://navigo-coaching.de)**