



Eltern - die ersten Monate



FALLS DU MAL DEN FADEN VERLIERST

NO body
IS Perfect

Erwartungen herunterschrauben

Akzeptiert, dass nicht alles nach Plan laufen wird. Haushalt, Termine und Besuche dürfen in den ersten Wochen auch mal warten.



Hilfe annehmen und einfordern

Bindet Familie, Freunde oder Nachbarn ein - zum Einkaufen, Essenbringen oder für eine kurze Auszeit für dich.



Schlaf und Erholung hat Prio

Nutzt Ruhephasen, teilt euch Nachtwachen möglichst auf und reduziert Aufgaben, wenn die Kräfte nachlassen. Im Notfall auch Experten hinzuholen.



Zeit für die Beziehung nehmen

Schafft kleine gemeinsame Momente (hier auch nach Babysittern fragen) und spricht offen über Überforderung, Wünsche und Sorgen.



Eigenen Weg als Familie finden

Nicht jeder gut gemeinte Rat passt zu euch. Probiert aus, was funktioniert, und orientiert euch bei wichtigen Fragen an seriösen Quellen.



Finanzen frühzeitig ordnen

Plant Elternzeit, mögliche Einkommensveränderungen und neue Ausgaben realistisch ein. Prüft auch Versicherungen und Sparmöglichkeiten.



Nicht von Social Media beeinflussen lassen

Vergleicht euren Familienalltag nicht ständig mit anderen – besonders nicht mit vermeintlich perfekten Bildern auf Social Media.



Die eigene Gesundheit ernst nehmen

Nutzt Ruhephasen, teilt euch Nachtwachen möglichst auf und reduziert Aufgaben, wenn die Kräfte nachlassen. Im Notfall auch Experten hinzuholen.



Alltag vereinfachen

Nutzt Einkaufslisten, feste Ablageorte, Essensplanung, einen Familienkalender und eine klare Aufgabenverteilung.



Erinnerungen sammeln – sortieren kommt später

Genießt die kleinen Momente. Fotos, kurze Notizen oder eine Erinnerungsbox reichen völlig aus – sortieren könnt ihr später.



Bank-Life-Balance

Hinweis:

Diese Checkliste dient zu Informationszwecken und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Inhalte dieser Checkliste wurden automatisiert mithilfe von KI erstellt und anschließend von fachlich qualifizierten Personen geprüft und redigiert. Die PSD Bank München eG übernimmt keine Haftung für Unvollständigkeit oder fehlerhafte Angaben.

powered by

