



ANJA
RADERMACHER
VORWEIHNACHTS-
ZEIT-PLANER

gelassen und entspannt
durch die Vorweihnachtszeit

*Zeitmanagement bedeutet,
die eigene Zeit und Arbeit
zu beherrschen,
anstatt sich von ihnen
beherrschen zu lassen.*

Lothar J. Seiwert



Ich bin

Anja Radermacher

und gemeinsam bringen wir Struktur in Deinen Alltag!

Als **berufstätige Mutter** hatte ich immer **viele Tätigkeiten** zu **strukturieren und organisieren**.

Dabei hatte ich oft das Gefühl mir **selbst zu wenig Zeit** einzuräumen oder fühlte mich unzulänglich, weil ich irgendetwas nicht erledigt hatte

Das gilt besonders in der Vorweihnachtszeit, in der noch einmal viele Aufgaben dazukommen.

Der Vorweihnachtszeit-Planer mit seinen Wochen- und Checklisten unterstützt Dich frühzeitig zu beginnen und alles im Blick zu halten!



Vorweihnachtszeit-Planer

Bevor Du startest, nimm Dir die Zeit den Planer und die Checklisten auszudrucken, um Dich mit den einzelnen Listen vertraut zu machen.

In der **Ideen-Liste** kannst Du alle Ideen und Anregungen sammeln, Die Dir so über den Weg laufen und die in keine andere Liste passen

Die **Vor-Weihnachts-To-Do-Liste** ist die Liste für alle Sachen, die zu erledigen sind

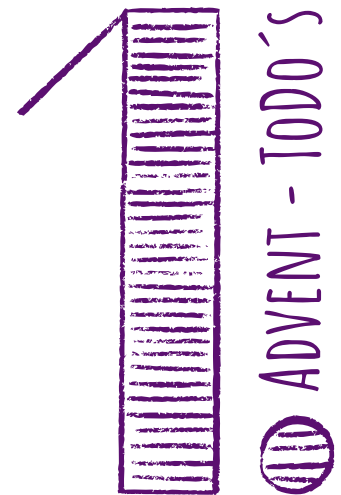
Auf der **Gäste-Liste** kannst Du alle sammeln, wen Du zu wann einlädst und wer tatsächlich zusagt.

Die **Weihnachtspost-Liste** ist zum sammeln aller Weihnachtsgruß-Adressaten, privat und beruflich.

Den **Geschenke-Planer** nutzt Du, um Deine Geschenkeideen zu planen. Du kannst aber auch notieren, welche Du schon besorgt hast.

Back-Planer für alle Weihnachtsplätzchen und -gebäcke, die Du in diesemn Jahr backen möchtest

Last, but not least, gibt es den **Weihnachts-Menü-Planer**, inklusive der **Einkaufsliste**.



Warum startet der Vorweihnachts-Planer schon so früh??

Mit einer frühzeitigen Planung kannst Du viele Dinge vorab erledigen und entzerren, so ist es zum Beispiel sinnvoll sich mit dem Thema Geschenke schon Anfang November auseinanderzusetzen.

Wenn die theoretische Planung einmal steht, kannst Du viel entspannter an die Umsetzung gehen.

Und...alles was Du frühzeitig erledigt hast, schafft Dir Raum für Zeit, in denen Du Deinen Akku wieder aufladen kannst.

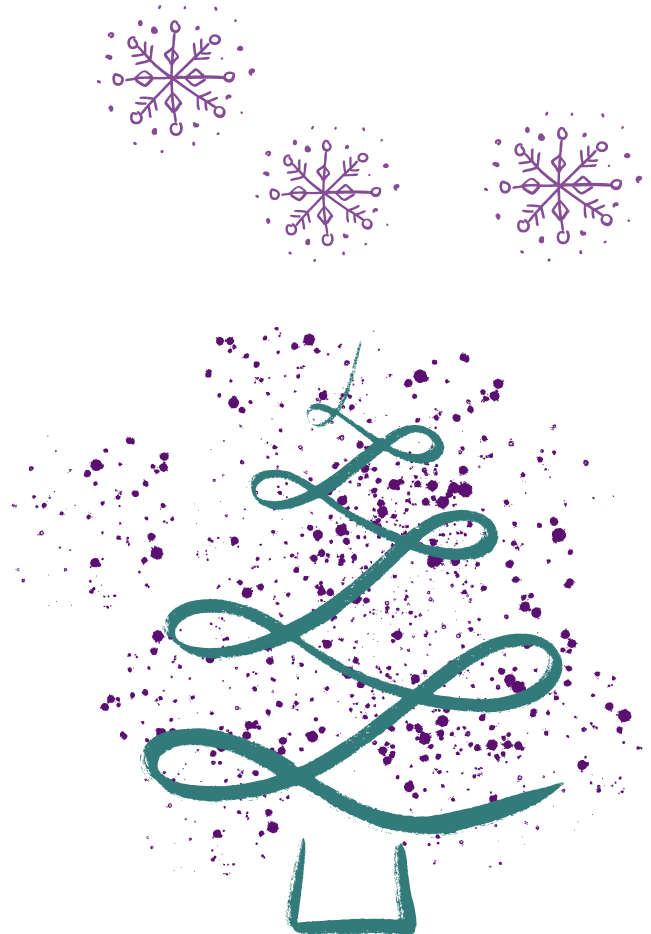
Bedenke allerdings, dass sich meine Planungsabläufe nicht immer 1:1 auf Deine Situation übertragen lassen. Es sind Vorschläge, die Dir helfen sollen, Dinge im Blick zu haben

Plane also gerne um, wenn mein Ablauf für Dich nicht passt!
Und **ganz wichtig.... Plane Dir Pufferzeiten mit ein!!**

So kannst Du der Adventszeit und den Weihnachtstagen mit Gelassenheit entgegensehen!



Los geht's!!



1. Novemberwoche

Woche der Planung und Organisation

- Nimm Dir einen Nachmittag oder Abend Zeit, in der Du Dir die einzelnen Listen zur Hand nimmst und Du eine grobe Vorplanung vornimmst.

- Geschenke-Planer
- Gäste-Liste
- Weihnachtsmenü-Planer
- Vorweihnachts-To-do-Liste

Trage in diese Listen schon alle Ideen und Dinge ein, die Du schon weißt, Z.B. weil es bei Euch an Heilig-Abend ein Traditionssessen gibt, oder Du schon einen Teil der Geschenkideen in den letzten Wochen gesammelt hast.

Kalender

- Trage alle feststehenden Termine in deinen Kalender ein, z.B. Weihnachtsfeiern
- Reserviere Dir einen Tag für Dein Weihnachtsshopping.
- Reserviere Dir Zeiten für zum Backen und Geschenke verpacken.
- Du bastelst den/ die Adventskalender selbst – reserviere Dir jetzt frühzeitig ein Zeitfenster dafür.
- Du möchtest vor Weihnachten zum Friseur? Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um einen Termin zu reservieren. Kurzfristig vor den Feiertagen wird es immer knapp.

Gästeliste

- Wen lädst Du ein?
- Wer hat zu welchem Feiertag zugesagt?
- Gibt es Übernachtungsgäste



Weihnachtsmenü-Planer

- Mache vorab eine grobe Menüplanung oder Ideensammlung mit Festmenü-Planer.
Das ist hilfreich, falls Du beispielsweise Fleisch vorbestellen möchtest.

Geschenke-Planer

- Nimm dir Zeit für den Geschenke-Planer und notiere erste Geschenkideen.
- Verpackungsmaterial/Geschenkpapier überprüfen.

Weihnachtspost-Planer

- Nimm dir Zeit für den Weihnachtspost-Planer.
 - Wer soll eine Weihnachtspost bekommen
 - Wer bekommt eine Karte?
 - Wer bekommt ein „Weihnachts-Päckchen“?
 - Hast Du schon einen Text für die Weihnachtspost?
 - Gibt es Weihnachts-E-Mails?

Back-Planer

- Hier kannst Du notieren, welche Weihnachtsplätzchen oder welches Gebäck Du wann backen möchtest und was Du brauchst.

Vorweihnachts-Planer

- Sammeln der typischen Tätigkeiten aufgeführt, die in der Vorweihnachtszeit erledigt werden.
- Notiere, was Dir spontan einfällt!



2. Novemberwoche

Alles rund um die Geschenke

- Bestelle/besorge die ersten Geschenke
- Brauchst Du Verpackungsmaterial? Was ist noch da an Papier, Schleifen, Stoffen, etc.
Ansonsten besorge Dir frühzeitig was Du brauchst. So kannst Du immer zwischendurch schon Geschenke verpacken.
- Schon besorgte Geschenke gerne schon verpacken, mit Namensschild versehen und verstecken
- Adventskalender planen
 - Bastelmaterial/Anleitung/ Füllung hast Du schon?
Wenn nicht, jetzt besorgen!!
- Nikolaus-Geschenke
 - Besorge Kleinigkeiten und Naschzeug
- Hast Du Deine Weihnachtspost-Liste schon vollständig?
 - Dann kannst Du jetzt um die Karten und Briefmarken kaufen.
- Einladungen zum Adventskaffee oder für die Weihnachtstage jetzt rausschicken, damit Du genug Zeit für die endgültige Planung hast.
- Gönn Dir zwischendurch eine Stunde Zeit für Dich



3. Novemberwoche

Alles rund um die Weihnachtspost

- Jetzt ist es Zeit den Text für die Weihnachtspost zu entwerfen.
 - Karten
 - E-Mail

- Nimm dir je nach Menge der Weihnachtsgrüße 1-2 Zeit und Ruhe, um Deine Weihnachtspost zu schreiben.
Wenn Du besonders viele Empfänger hast, verteile das Schreiben auf mehrere Tage.

- Hast Du alle Geschenke? Wenn nicht, dranbleiben und weiter besorgen!

- Hast Du Dein Weihnachts-Menü schon klar?
 - Wenn nicht, geh jetzt an die Fein-Planung

- Weihnachts-Dekoration
 - Vorhandene Advents- und Weihnachts-Deko durchsehen und planen was Du noch brauchst
 - Ich sage nur: Adventskranz/-gesteck

- Backzutaten besorgen.

- Gönn Dir zwischendurch eine Stunde Zeit für Dich



4. Novemberwoche

Es geht los...Zeit zum Dekorieren

■ Vor dem Dekorieren alle Flächen von Krimskrums befreien.

■ Einmal aufräumen und alles abstauben / Fenster putzen??

■ Adventskranz/-gesteck herstellen und platzieren

■ Fenster dekorieren

■ Wohnräume dekorieren

- Hier kannst Du auch über die nächsten Wochen nach und nach dekorieren.
- Bedenke, manchmal ist weniger mehr

■ Garten, Balkon oder Eingangsbereich dekorieren

■ Überprüfe die Adventskalender? Alles fertig??

■ Falls Du einen Babysitter für Weihnachtsfeiern oder ähnliches benötigst, kümmere Dich jetzt darum.

■ Überprüfe Deinen Kalender. Hast Du alle Termine eingetragen, sind neue dazu gekommen?

■ Zeit, um die ersten Weihnachtsplätzchen zu backen.

■ Falls noch Geschenke fehlen? Weiter besorgen.

■ Ganz wichtig: Adventskalender aufhängen / platzieren

1. Dezemberwoche

Die Weihnachtspost!!

- Weihnachtspäckchen und Grußkarten jetzt verschicken, damit sie rechtzeitig ankommen.
- Zeit für die genaue Menüplanung
 - Bei Bedarf ein neues Rezept schon einmal Probekochen.
- Haltbare Lebensmittel und Getränke für die Feiertage kaufen und bevorraten
- Weitere Geschenke besorgen
- Geschenke verpacken
- Nikolausteller/-stiefel fertigmachen
- Überprüfe den Weihnachtsbaumschmuck



2. Dezemberwoche

Zeit, zu deine Planung zu überprüfen

- Wow, Du hast schon ganz schön viel erledigt Hut ab!
 - Belohne Dich mit einer kleinen Auszeit!
- Checklisten überprüfen und Aufgaben in die To-Do-Liste übertragen
- Vorweihnachts-To-do-Liste überprüfen und anpassen.
- Endspurt für die Geschenke
- Schaffe Dir einen Platz für ankommende Weihnachtspost!
- Brauchst Du mehr Deko?
- Tischdecken, Servietten, Tischdeko ---Alles da? Sonst jetzt besorgen
- DIY-Geschenke herstellen
- Bei Bedarf nochmal backen



3. Dezemberwoche

Weihnachtsessen planen und vorbereiten

■ Überprüfe die Gästeliste. Hast Du alle Rückantworten?

■ Feinplanung Weihnachts-Menü

- Einkauf der restlichen Lebensmittel

■ Hast Du Hilfe beim Vorbereiten?

■ Zeit für den „Vorweihnachts“-Hausputz

■ Weihnachtsbaumschmuck bereitlegen

■ Weihnachtsgrüße per E-Mail in dieser Woche verschicken. So kommen sie rechtzeitig vor Weihnachtsurlaub und -ferien an.

■ Überprüfe die Geschenke. Fehlen Geschenke? Dann gibt es Gutscheine 😊

■ Zeit Geschenke zu verpacken

■ Weihnachtsbaum besorgen



Die letzten Tage vor dem Fest

Endspurt 😊

- Überprüfe Deine Listen noch einmal
- Weihnachtsbaum schmücken
- Alles für den Festesstisch herauslegen
- Das Weihnachtsessen so weit wie möglich schon vorkochen
- Weihnachts-CDs rauslegen

Prima, Du bist gut vorbereitet! Jetzt kann Weihnachten kommen!

■ Geniessen

■ Geniessen

■ Geniessen

Geschenke-Planer

Notiere Deine Geschenkideen auf den nachfolgenden Listen.

Plane Zeitfenster für das Besorgen und Verpacken der Geschenke ein.

Familie

Name	Geschenkidee	gekauft	verpackt

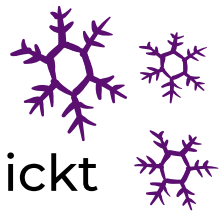


Weihnachtspost-Planer

- Empfängerliste erstellen
- Adressen hersaussuchen
- Weihnachtsgrüße vorformulieren
- Briefmarken besorgen
- Weihnachtspost schreiben
- Weihnachtspost versenden

Name	Adresse	verschickt
------	---------	------------





Name

Adresse

verschickt

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------

		<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------



Weihnachtsmenü-Planer

Weihnachtsessen planen und vorbereiten

- Zu welchem Essen kommen Gäste?

- Wie viele Gäste kommen?

- Rezepte heraussuchen

- Vorbereitungszeit planen

- Bitte nutze für jedes Menü ein eigenes Planungsblatt

- Entscheide Dich für eine Menüfolge

- Wer kann Dir bei der Vorbereitung helfen?

- Welche Zutaten hast Du im Vorrat?

- Schreibe eine Einkaufsliste!

- Bestelle Fleisch/Fisch frühzeitig

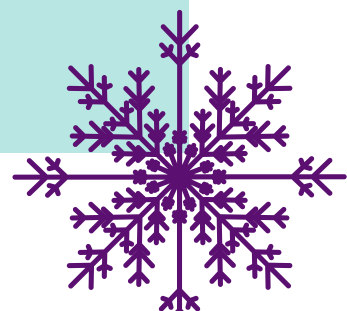
- Besorge rechtzeitig ausreichend Getränke

- Plane die Tischdeko

- Schreibe eine Einkaufsliste

Weihnachtsmenü-Planer

Ideensammlung





Weihnachtsmenü-Planer

Gang	Speise	Rezeptquelle
Vorspeise		
Suppe		
Salat		
Hauptgericht		
Hauptgericht		
Sättigungs- Beilage		
Sättigungs- Beilage		
Gemüse- Beilage		
Gemüse- Beilage		
Dessert		
Getränke		

Gäste-Liste

Wen lädst Du zu den Festtagen oder einem Adventsnachmittag ein?

Name	Wann	Einladung	Zusage
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Weihnachts-Back-Planer

Notiere hier Rezepte, die Du backen oder ausprobieren möchtest.

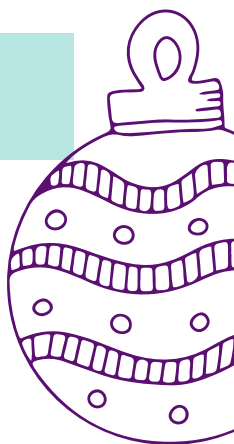
- Wie viele Weihnachtsplätzchen, Lebkuchen und Weihnachtsgebäck brauchst Du?
- Welche Sorten backst Du in stellst Du in diesem Jahr her?
- Rezepte heraussuchen
- Backzeit terminieren und reser
- Zutatenliste herausschreiben
- Vorrat nach vorhandenen Zutaten durchsehen
- Einkaufsliste schreiben
- Plätzchenausstecher, Backmatte, Backpapier? Hast Du alles an Arbeitsmaterial da, was Du zum Backen brauchst?
- Schau nach Verpackungsmaterial. Blechdosen für zuhause, Tüten zum Verschenken
- Verabrede Dich zum Backen. Gemeinsam macht es mehr Spaß



Weihnachts-Back-Planer

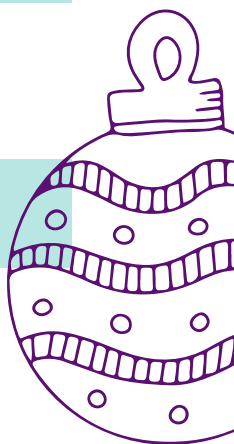
Notiere hier Rezepte, die Du backen oder ausprobieren möchtest.

- Wie viele Weihnachtsplätzchen, Lebkuchen und Weihnachtsgebäck brauchst Du?
- Welche Sorten backst Du in stellst Du in diesem Jahr her?
- Rezepte heraussuchen
- Backzeit terminieren und reser
- Zutatenliste herausschreiben
- Vorrat nach vorhandenen Zutaten durchsehen
- Einkaufsliste schreiben
- Plätzchenausstecher, Backmatte, Backpapier? Hast Du alles an Arbeitsmaterial da, was Du zum Backen brauchst?
- Schau nach Verpackungsmaterial. Blechdosen für zuhause, Tüten zum Verschenken en
- Verabrede Dich zum Backen. Gemeinsam macht es mehr Spaß



Vorweihnachts-To-do-Liste

Hier kannst Du alles eintragen, dass Dir noch spontan einfällt oder Du druckst Dir jede Woche die Liste aus, und vermerkst Deine To-Dos!



“

WEIHNACHTSRUMMEL?

NEIN, ZUM TEUFEL, ICH
MACHE IHN NICHT MIT

”



Danke für Dein
Vertrauen!



www.website.de

Du möchtest weiter dranbleiben

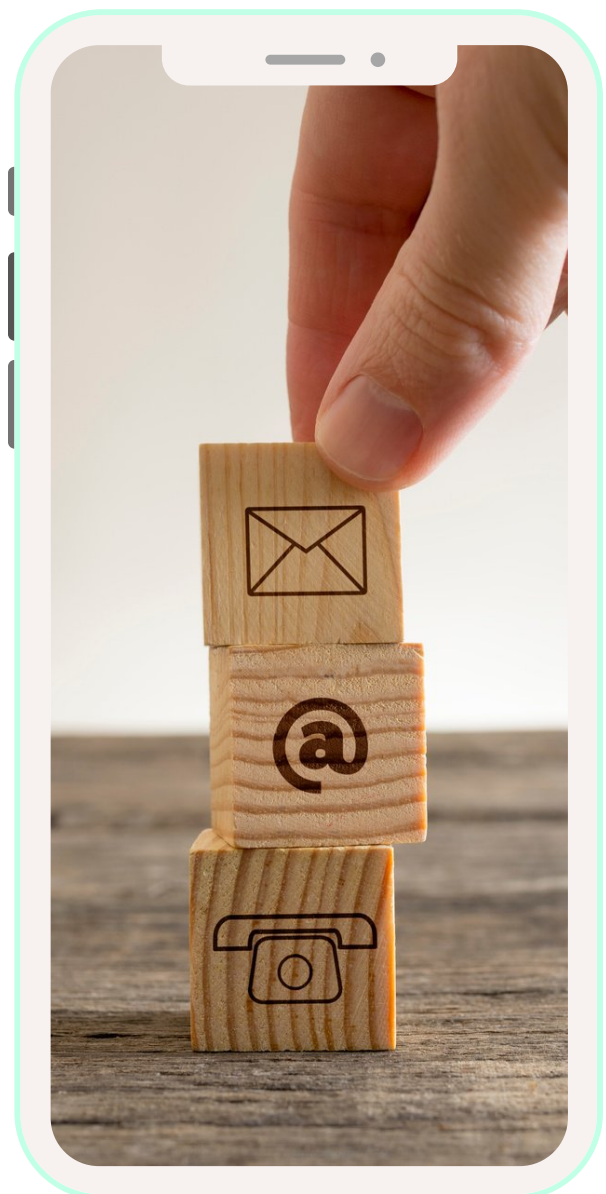
Der erste Schritt in einen leichten Alltag ist jetzt getan

Das Dranbleiben fällt Dir allerdings schwerer als Du dachtest.

Du möchtest jemanden an deiner Seite, der Dir hilft, die alltäglichen Klippen gut zu umschiffen, damit Du endlich mit einem guten Gefühl dein "Tagesgeschäft" wuppst.

Gerne lade ich Dich zu einem persönlichen Kennenlerngespräch ein und wir besprechen wie ich Dich unterstützen kann.

Hier kommst Du zu
Deinem
Kennenlerngespräch



Impressum

Kontakt

Anja Radermacher Feelgood Trainer
Lindlarer Str. 106
D-51491 Overath
info@feelgood-trainer.de

Herausgeber & Vertrieb

Anja Radermacher
Lindlarer Str. 106
D-51491 Overath
info@feelgood-trainer.de
www.feelgood-trainer.de

Texte

Anja Radermacher

Fotos

Anja Radermacher
Sylke Gall

© Copyright 2021 – Texte und Grafiken sind
urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung,
Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben
vorbehalten, Anja Radermacher.

