

## **Mini-Familienabstimmung – 15 Minuten für mehr Miteinander**

Manchmal braucht es keine langen Gespräche, sondern nur einen kurzen Moment der Klarheit. Diese kleine Familienabstimmung ist bewusst einfach gehalten: 15 Minuten reichen, um Verantwortung zu verteilen, Entlastung zu schaffen und das Gefühl zu stärken, gemeinsam unterwegs zu sein.

Alle Beteiligten kommen für einen kurzen Austausch zusammen – persönlich, telefonisch oder in der WhatsApp-Gruppe. Eine einzige Frage steht im Mittelpunkt:

### **„Wer übernimmt eine Sache in der nächsten Woche?“**

Es geht nicht um große Aufgaben, sondern um kleine, konkrete Beiträge, zum Beispiel:

- den Einkauf erledigen
- eine Arztfahrt übernehmen
- einmal telefonisch nachfragen
- die Mülltonne rausstellen
- die Medikamentenbox richten
- oder einfach einmal pro Woche sagen: „Wie geht’s dir heute?“

Jede Person übernimmt **genau eine Sache**. Nicht mehr, nicht weniger. Das schafft Übersicht, ohne Druck. Und es zeigt: Jeder Beitrag zählt.

Diese Mini-Abstimmung wirkt oft überraschend stark. Sie macht Verantwortung sichtbar, verteilt Lasten und nimmt Schuldgefühle aus dem Spiel. Statt „Ich mache alles allein“ entsteht ein leises, aber spürbares Teamgefühl.

Denn wenn Klarheit herrscht, wird vieles leichter. Und wenn alle wissen, woran sie sind, entsteht Raum für Ruhe – und für Mitgefühl.