

Unsere Urlaubsplanung

Diese Liste ist keine To-do-Liste zum Abhaken.
Sie soll helfen, klarer zu planen und weniger zu müssen.

Unsere aktuelle Situation

Bevor wir irgendetwas planen, schauen wir ehrlich hin.

- ☐ Wie viel Energie haben wir gerade wirklich?
- ☐ Wie anstrengend waren die letzten Wochen für uns als Familie?
- ☐ Was fehlt uns im Alltag gerade am meisten: Ruhe oder Abwechslung?
- ☐ Wie belastbar sind unsere Kinder aktuell?

Ziel:

Einen Urlaub planen, der zu unserem jetzigen Leben passt – nicht zu einem Wunschbild.

Was wir uns von diesem Urlaub wünschen
Nicht allgemein. Sondern konkret für diesen Urlaub.

- ☐ Wollen wir eher erleben oder eher durchatmen?
- ☐ Was würde sich für uns nach Erholung anfühlen?
 - ☐ Was soll dieser Urlaub nicht sein?
- ☐ Welche Erwartungen dürfen wir bewusst loslassen?

Ziel:

Klarheit, ohne Druck.

Der zeitliche Rahmen der Planung

Früh (mehrere Wochen vorher)

- ☐ Reiseziel festlegen
- ☐ Reiseform klären
- ☐ Unterkunft auswählen, die zu unserem Alltag passt
- Näher dran (2–3 Wochen vorher)
 - ☐ Tagesablauf grob mitdenken
- ☐ Wünsche sammeln – ohne sie festzulegen
- ☐ Bewusst auf Überplanung verzichten

Kurz vor der Reise

- ☐ Keine neuen Pläne mehr
- ☐ Offen bleiben für Veränderungen

Ziel: Sicherheit ohne Überplanung.

Programm & Tagesgestaltung

- ☐ Maximal eine feste Aktivität pro Tag
 - ☐ Aktivitäten dürfen ausfallen
 - ☐ Freie Zeit bewusst einplanen
- ☐ Pausen als festen Bestandteil sehen

Merksatz:

Nicht alles muss genutzt werden, damit es ein guter Urlaub ist.

Alltag & Routinen im Urlaub

- ☐ Wichtige Rituale beibehalten (z. B. Einschlafen, Essen)
- ☐ Ähnliche Tagesstrukturen zulassen – ohne sie strikt einzuhalten
- ☐ Übergänge ruhig gestalten (morgens & abends)

Ziel:

Urlaub darf anders sein – aber nicht komplett gegen den Alltag arbeiten.

Erwartungen & innere Haltung

- ☐ Nicht jeder Tag wird leicht
- ☐ Nicht alle sind gleichzeitig entspannt
 - ☐ Müdigkeit ist normal
- ☐ Nicht jeder Moment muss schön sein

Erinnerung:

Ein Tag muss nicht „gerettet“ werden, nur weil er anders läuft als gedacht.