

DER FAMILIENPLANER



mamide

Mehr Ordnung. Weniger Stress.
Mehr Zeit für das, was zählt.



LESEPROBE · AUSGABE 2026 · DRUCK · TABLET · GOODNOTES

WILLKOMMEN

Schön, dass du da bist

Atme durch. Du musst nicht alles im Kopf behalten — dafür ist dieser Planer da.

Familienalltag bedeutet unzählige Termine, Listen, Fristen und Gedanken — und meistens bleibt die ganze Organisation an einer Person hängen. mamide nimmt dir das Sortieren ab. Alles Wichtige findet hier seinen Platz: von der Schwangerschaft über die ersten Babymonate bis in die Grundschulzeit.

Dieser Planer ist bewusst warm und ruhig gehalten. Kein erhobener Zeigefinger, keine Panikmache — nur klare Struktur, die entlastet. Du entscheidest, welche Seiten du nutzt und ob du sie ausdruckst oder am Tablet ausfüllst.

Was dich erwartet

- **12 Module** für alle Lebensbereiche der Familie
- Vollständig ausformulierte Texte, Checklisten, Tracker, Tabellen und Planer
- Ein ruhiges, skandinavisches Design, das du gern jeden Tag öffnest

Hinweis: mamide dient der Organisation und Planung. Die Inhalte ersetzen keine medizinische, psychologische, ernährungsbezogene oder rechtliche Beratung und stellen keine Heilversprechen dar.

ANLEITUNG

So nutzt du diesen Planer

Drei Formate — dein Alltag entscheidet

Zum Ausdrucken (A4): Abheften, aufhängen, an den Kühlschrank. Ganz analog, mit Stift.

Fürs Tablet (PDF): Hochformat, farboptimiert, große Flächen zum Antippen und Ausfüllen.

GoodNotes & Notability: Mit verlinktem Inhaltsverzeichnis und Register-Tabs springst du mit einem Tipp in jedes Modul.

Deine ersten drei Schritte

1. Blättere einmal in Ruhe durch, damit du weißt, was dich erwartet.
2. Wähle das Modul, das dich gerade am meisten beschäftigt.
3. Nimm dir pro Woche 10 Minuten, um Termine und Gedanken einzutragen.

Kleiner Tipp: Perfektion ist nicht das Ziel. Schon ein paar ausgefüllte Seiten schaffen spürbar Ordnung im Kopf.

ÜBERBLICK

Die 12 Module

01	 Schwangerschaft	Timeline, Vorsorge, Kliniktasche, Geburtsplan
02	 Baby	Rhythmus, Meilensteine, U-Untersuchungen
03	 Schlaf	Tracker, Abend-Routinen, Aufteilung
04	 Ernährung	Essensplaner, Beikost, Einkaufslisten
05	 Familienorga	Wochenplan, Mental Load, Kontakte
06	 Haushalt	Putzplan, Aufgaben, Ausmisten
07	 Finanzen	Budget, Sparziele, Fristen
08	 Kindergarten	Kita-Suche, Eingewöhnung, Ausstattung
09	 Schule	Einschulung, Stundenplan, Hausaufgaben
10	 Gesundheit	Übersicht, Impf-Doku, Notfallplan
11	 Familienrituale	Wochen-Rituale, Dankbarkeit, Quality-Time
12	 Bonusmaterial	Blanko-Planer, Gewohnheiten-Tracker, Vorlagen

Diese Leseprobe gibt einen gestalteten Einblick in alle 12 Module — von Schwangerschaft bis Bonusmaterial.

MODUL 01



Schwangerschaft

*Neun Monate voller Vorfreude, Fragen und To-dos.
Dieses Modul nimmt dir das Sortieren ab, damit du
dich auf das Schöne konzentrieren kannst.*

Hinweis: Dieses Modul dient der Organisation und Vorbereitung. Es ersetzt keine medizinische oder Hebammen-Beratung. Bei gesundheitlichen Fragen wende dich bitte an dein ärztliches oder Hebammen-Fachpersonal.



Schwangerschafts-Timeline

Ein ruhiger Überblick über die drei Trimester. Kein Druck, keine Norm — nur Orientierung. Jede Schwangerschaft verläuft anders.

1. Trimester (Woche 1-12) — Ankommen

- Erste Anzeichen, viel Neues, oft Müdigkeit.
- Organisatorisch: ersten Termin vereinbaren, Hebamme suchen, Mutterpass.
- Ideen für dich: früh mit dem Sortieren beginnen, aber nichts erzwingen.

2. Trimester (Woche 13-27) — Aufatmen

- Häufig mehr Energie, der Bauch wächst sichtbar.
- Organisatorisch: Elternzeit/Elterngeld informieren, Kurse planen, Erstausrüstung durchdenken.
- Ideen für dich: Babyshower planen, Namen sammeln, Fotos festhalten.

3. Trimester (Woche 28-40+) — Vorbereiten

- Vorfreude und ein bisschen Aufregung. Der Körper bereitet sich vor.
- Organisatorisch: Kliniktasche packen, Geburtsplan, Behördenwege vorbereiten.
- Ideen für dich: Nest bauen, ausruhen, Kontakte-Liste bereitlegen.

Meine persönliche Timeline (zum Eintragen):

WOCHE/DATUM	WAS PASSIERT / MEILENSTEIN

MODUL 02



Baby

Die ersten Monate sind ein Wirbel aus Liebe, wenig Schlaf und tausend ersten Malen. Dieses Modul hilft dir, den Überblick zu behalten — und die schönen Momente festzuhalten.

Hinweis: Dieses Modul dient der Organisation und Dokumentation. Es ersetzt keine kinderärztliche Beratung. Bei gesundheitlichen Fragen wende dich bitte an dein ärztliches Fachpersonal.



Tagesrhythmus-Tracker

Trage über den Tag ein, wann dein Baby schläft, isst und wach ist. Nach ein paar Tagen erkennst du Muster — das nimmt Unsicherheit.

UHRZEIT	SCHLAFEN	FÜTTERN	WICKELN	WACH & ZUFRIEDEN	NOTIZ
06-08	☐	☐	☐	☐	
08-10	☐	☐	☐	☐	
10-12	☐	☐	☐	☐	
12-14	☐	☐	☐	☐	
14-16	☐	☐	☐	☐	
16-18	☐	☐	☐	☐	
18-20	☐	☐	☐	☐	
Nacht	☐	☐	☐	☐	

(Druck: eine Seite pro Tag, 7er-Block. Tablet/GoodNotes: fortlaufend duplizierbar.)

MODUL 03



Schlaf

Schlaf ist in Familien ein großes Thema — und ein sehr persönliches. Dieses Modul hilft dir, Muster zu erkennen und Routinen zu gestalten, ganz ohne Druck.

Hinweis: Dieses Modul dient der Beobachtung und Organisation. Es ersetzt keine medizinische Beratung und gibt keine Schlaf-Trainingsmethoden vor. Bei Sorgen rund um den Schlaf deines Kindes wende dich an dein Fachpersonal.



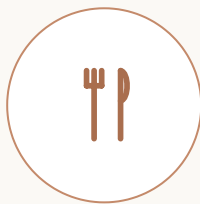
Schlaf-Tracker (Baby, 2 Wochen)

Trage ein, wann und wie lange geschlafen wird. Nach ein paar Tagen werden Muster sichtbar.

[illegible]

(Druck: 14-Tage-Raster über 2 Seiten. Tablet/GoodNotes: fortlaufend.)

MODUL 04



Ernährung

*Essen in der Familie soll Freude machen, nicht Stress.
Dieses Modul macht Planung, Einkauf und Beikost
übersichtlich — Tag für Tag.*

Hinweis: Dieses Modul dient der Organisation und Planung rund um das Familienessen. Es ist keine Ernährungs-, Diät- oder medizinische Beratung. Bei Fragen zu Beikost, Allergien oder Ernährung deines Kindes wende dich an dein Fachpersonal.





Wochen-Essensplaner

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND	SNACK
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Motto der Woche (z. B. „schnell & einfach“):

MODUL 05



Familienorganisation

*Das Steuerzentrum eurer Familie. Hier laufen
Termine, Aufgaben und Verantwortung zusammen —
sichtbar, teilbar, entlastend.*

Hinweis: Dieses Modul dient der Organisation des Familienalltags.
Für rechtliche oder finanzielle Detailfragen wende dich an
entsprechende Fachstellen.



Familien-Wochenplan

Ein Blick, der die ganze Woche zeigt. Für alle sichtbar (z. B. an der Wand).

TAG	TERMINE	WER BRINGT/HOLT	ESSEN	BESONDERES
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

MODUL 06



Haushalt

Haushalt muss nicht perfekt sein — nur planbar.

*Dieses Modul bringt Routinen und klare
Zuständigkeiten, damit nichts an einer Person hängen
bleibt.*

Hinweis: Dieses Modul dient der Organisation des Haushalts. Es gibt keine verbindlichen Vorgaben — passe alle Routinen an euer Leben an.





Putzplan Woche

Kleine Aufgaben täglich statt großer Kraftakt am Wochenende.

TAG	AUFGABE	WER	✓
Mo			☐
Di			☐
Mi			☐
Do			☐
Fr			☐
Sa			☐
So	frei / Puffer		

Tägliche Mini-Routine (10 Min):

MODUL 07



Finanzen

*Geld ist in Familien selten ein Lieblingsthema — aber
Überblick beruhigt. Dieses Modul macht eure
Finanzen sichtbar und planbar, ganz ohne
Fachchinesisch.*

Hinweis: Dieses Modul dient der Organisation und Übersicht eurer Finanzen. Es ist keine Finanz-, Steuer-, Anlage- oder Rechtsberatung. Für individuelle Fragen wende dich an entsprechende Fachstellen (z. B. Steuerberatung, Bank, Beratungsstellen).



Haushaltsbudget-Übersicht (Monat)

Monat:

BEREICH	GEPLANT €	TATSÄCHLICH €
Einnahmen gesamt		
Wohnen (Miete/Nebenkosten)		
Lebensmittel		
Kinder		
Mobilität		
Versicherungen		
Freizeit		
Sparen/Rücklagen		
Übrig		

Notizen zum Monat:

MODUL 08



Kindergarten

Der erste große Schritt nach draußen. Dieses Modul begleitet euch von der Kita-Suche über die Eingewöhnung bis in den entspannten Alltag.

Hinweis: Dieses Modul dient der Organisation. Für pädagogische Fragen sind die Erzieher:innen und Fachkräfte eurer Einrichtung die richtigen Ansprechpartner.





Kita-Suche & Anmelde-Fristen-Checkliste

- ☐ Bedarf klären (ab wann, wie viele Stunden)
- ☐ Einrichtungen in der Umgebung recherchieren
- ☐ Anmeldefristen der Städte/Träger notieren
- ☐ Warteliste/Voranmeldung geklärt
- ☐ Besichtigungstermine vereinbart
- ☐ Unterlagen für Anmeldung zusammengestellt
- ☐ Zu-/Absagen dokumentiert
- ☐
- ☐

Wichtige Fristen:

EINRICHTUNG	ANMELDUNG BIS	STATUS

MODUL 09



Schule

*Von der Einschulung bis zum entspannten Schulalltag.
Dieses Modul bringt Struktur in Stundenpläne,
Hausaufgaben, Termine und den ganzen
Materialkram.*

Hinweis: Dieses Modul dient der Organisation. Für schulische und pädagogische Fragen sind Lehrkräfte und die Schule die richtigen Ansprechpartner.



Einschulung — Countdown & Checkliste

Noch Wochen bis zum ersten Schultag.

-
- ☐ Schulranzen & Ausstattung besorgt
 - ☐ Schulweg geübt
 - ☐ Betreuung/Hort geklärt
 - ☐ Anmeldeunterlagen abgegeben
 - ☐ Kleidung für den ersten Tag
 - ☐ Schultüte geplant
 - ☐ Feier/Familie organisiert
 - ☐ Fotos vorbereitet
 - ☐
 - ☐

MODUL 10



Gesundheit

Alle wichtigen Gesundheits-Infos der Familie an einem Ort — griffbereit, wenn ihr sie braucht. Zum Dokumentieren, nicht zum Diagnostizieren.

Wichtiger Hinweis: Dieses Modul dient ausschließlich der Organisation und Dokumentation. Es ersetzt **keine** medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung und gibt keine Heilversprechen. Bei gesundheitlichen Fragen, Symptomen oder Notfällen wende dich immer an ärztliches Fachpersonal bzw. den Notruf 112.





Familien-Gesundheitsübersicht (pro Person)

Eine Karte pro Familienmitglied — so hast du die ganze Familie auf einen Blick.

FAMILIENMITGLIED**NAME & GEBURTSDATUM****BLUTGRUPPE (FALLS BEKANNT)****KRANKENKASSE & VERSICHERTENNR.****BEKANNT ALLERGIEN****CHRONISCHES / WICHTIGES****HAUSARZT / KINDERARZT****FAMILIENMITGLIED****NAME & GEBURTSDATUM****BLUTGRUPPE (FALLS BEKANNT)****KRANKENKASSE & VERSICHERTENNR.****BEKANNT ALLERGIEN****CHRONISCHES / WICHTIGES****HAUSARZT / KINDERARZT****FAMILIENMITGLIED****NAME & GEBURTSDATUM****BLUTGRUPPE (FALLS BEKANNT)****KRANKENKASSE & VERSICHERTENNR.****BEKANNT ALLERGIEN****CHRONISCHES / WICHTIGES****HAUSARZT / KINDERARZT****FAMILIENMITGLIED****NAME & GEBURTSDATUM****BLUTGRUPPE (FALLS BEKANNT)****KRANKENKASSE & VERSICHERTENNR.****BEKANNT ALLERGIEN****CHRONISCHES / WICHTIGES****HAUSARZT / KINDERARZT**

MODUL 11



Familienrituale

*Zwischen all der Organisation ist das hier das
Herzstück: die schönen, verbindenden Momente.
Rituale geben Halt — und schenken Erinnerungen.*

Hinweis: Dieses Modul lädt zum Gestalten ein. Es gibt keine
„richtigen“ Rituale — nur die, die zu eurer Familie passen.



Wochen-Rituale (Ideen & Planer)

WOCHENTAG	UNSER RITUAL
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	

Ideen: Pizza-Freitag · Sonntags-Frühstück · Vorlese-Abend · Naturspaziergang · „Rosen & Dornen" beim Abendessen (jede:r erzählt Schönes & Schwieriges)

MODUL 12



Bonusmaterial

Die Extras, die das Bundle abrunden: undatierte Planer, praktische Vorlagen und Listen, die du immer wieder brauchst.

Hinweis: Diese Vorlagen dienen der Organisation und sind frei kombinierbar mit den übrigen Modulen.



Undatierter Wochenplaner (Blanko)

Woche vom bis

TAG	TERMINE / FOKUS	TO-DOS
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Wochen-Highlight:

Nicht vergessen:



Das komplette Bundle.

*Alle 12 Module — von der Schwangerschaft bis zur
Grundschule. Rund 198 Seiten Struktur, die entlastet.*

mamide · Mehr Ordnung. Weniger Stress. Mehr Zeit für das, was zählt.