

KOSTENLOSE VORLAGE

Die Mental-Load-Liste fürs Business

Alles, woran du als Selbstständige:r ständig denken musst — sichtbar gemacht und nach Bereichen sortiert. Trag deine Punkte ein und entscheide: selbst machen, abgeben oder streichen.

Mental-Load-Liste

Wer / Wann? →

KUNDEN & PROJEKTE

☐ Offene Angebote nachfassen	
☐ Projektstände & nächste Schritte	
☐ Deadlines & Liefertermine	
☐	
☐	
☐	

AKQUISE & MARKETING

☐ Neue Anfragen / Leads	
☐ Website, Social, Newsletter	
☐ Netzwerk & Empfehlungen	
☐	
☐	
☐	

FINANZEN & VERWALTUNG

☐ Rechnungen schreiben & prüfen	_____
☐ Offene Zahlungen nachverfolgen	_____
☐ Steuer & Belege	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Was jetzt?

- **Selbst machen** nur, was wirklich nur du kannst.
- **Abgeben:** Buchhaltung, Termine, Wiederkehrendes — markier es in der „Wer/Wann“-Spalte.
- **Streichen:** Was seit Wochen mitläuft, ohne dass es jemandem fehlt.