

MutterKutter

mehr Zeit,  
mehr  
Kraft,

mehr  
DU!



# DER SURVIVAL GUIDE FÜR MAMAS

Die besten Überlebensstrategien  
für deinen Familienalltag

Entspannt durch die  
Vor- und Grundschulzeit

**humboldt**

*MutterKutter*

**DER  
SURVIVAL  
GUIDE  
FÜR MAMAS**



# INHALT

## Willkommen an Bord!

10

Das ist die MutterKutter-Crew ..... 13

## Familienalltag

15

**TICKTACK – Die innere Uhr rennt!** ..... 15

**Fünf Tipps für einen Haushalt im Griff** ..... 18

Tipp 1: Macht euch einen Wochenplan ..... 18

Tipp 2: Plane feste Wäschezeiten ein ..... 19

Tipp 3: Lieber zwei Großeinkäufe statt fünf kleine ..... 20

Tipp 4: Nutze den Abend! ..... 21

Tipp 5: Mache Zeitfresser zu Pausen-Gewinnern ..... 22

**Die richtige Kommunikation ist eine Geheimwaffe** ..... 23

**Suche dir Unterstützung** ..... 24

**Schaffe dir eine Tagesstruktur** ..... 26

**Familienregeln wirken Wunder** ..... 28

**Delegiere Aufgaben!** ..... 29

**Eine Starthilfe für die Umsetzung** ..... 30

**Das alltägliche Chaos!** ..... 31

Schritt 1: Rufe einen ehrlichen Familien-Stuhlkreis zusammen ..... 32

Schritt 2: Sorge für eine faire Aufgabenverteilung ..... 32

Schritt 3: Schaffe Routinen für euch! ..... 32

Schritt 4: Kontrolle abgeben ..... 33

**Hilfe, überall liegt Spielzeug rum!** ..... 34

Schritt 1: Eine spielzeugfreie Zone ist mehr als okay ..... 35

Schritt 2: Unterstütze dein Kind, aufräumen zu lernen ..... 35

**Nimm deine Familie in die Pflicht!** ..... 36

Schritt 1: Schluss mit Zurufen! ..... 37

Schritt 2: Alle sorgen für Nachschub! ..... 37

<b>Dein Weg aus der Perfektionismus-Falle</b> .....	38
Was ist Perfektionismus eigentlich genau? .....	39
So wirkt sich Perfektionismus auf deinen Körper und deine Seele aus!	40
Warum ich? Gründe und Auslöser für Perfektionismus .....	41
Lass den Perfektionismus im Haushalt los .....	44

## **Kita, Schule und Job** **47**

<b>Wenn schon morgens nichts nach Plan läuft</b> .....	47
<b>Fünf Tipps für entspannte Kita-Jahre</b> .....	50
Tipp 1: Schaffe eine Morgenroutine gegen die Trüdelei! .....	51
Tipp 2: So reagiert dein ins Spiel versunkenes Kind garantiert auf dich .....	51
Tipp 3: So bekommst du Antworten von deinem Kind .....	52
Tipp 4: So kannst du Probleme konstruktiv lösen! .....	53
Tipp 5: Schaffe ein schönes Zubettgeh-Ritual .....	54
<b>Der große Virenalarm</b> .....	55
So findest du in kurzfristigen Notfällen eine Lösung .....	56
Dein Kind ist krank! Das sind deine Rechte .....	58
Lass dein Kind unbedingt gesund werden .....	59
Schaffe dir ein dickes Fell an .....	60
<b>Finde enge Verbündete in der Kita</b> .....	61
Schritt 1: Vertraue anderen! .....	61
Schritt 2: Sei ehrlich! .....	62
Schritt 3: Das gilt auch im Umgang mit den Erzieher*innen! .....	62
Schritt 4: Lasse dein Kind das „richtige“ Streiten lernen! .....	63
<b>Katastrophen im Alltag mit Vorschulkindern</b> .....	64
Dein Kind klammert wieder! .....	65
Dein Kind möchte nichts vom Tag in der Kita erzählen .....	67
Dein Kind will nicht (mehr) in die Kita .....	68

<b>Du hast jetzt ein Schulkind</b> .....	70
Dein Vertrauen zeigt dir immer den Weg .....	71
Fünf Tipps für den Alltag mit Schulkind .....	72
Stressfrei durch den Schulalltag .....	76
Supermama? Das geht auch mit wenig Aufwand .....	77
Keine Panik vor den Sommerferien .....	78
Sei kein Mama-Taxi und gib Verantwortung ab .....	79
So löst du galant das Hausaufgaben-Chaos .....	81
So förderst du die Selbstständigkeit deines Schulkindes .....	82
Konkurrenz, Druck und Unbehagen im Schulalltag .....	85

## **Wutanfälle, Wackelzahnpubertät und Schulfrust 88**

<b>Die Wackelzahnpubertät unter der Lupe</b> .....	88
Was ist denn eigentlich los? .....	90
Das kannst du nun tun .....	91
<b>Fünf Tipps, um die Wackelzahnpubertät zu überstehen</b> .....	92
Tipp 1: Schau dir deine eigene Wut an! .....	92
Tipp 2: Du und dein Kind – ihr seid beide genau richtig! .....	93
Tipp 3: Rede mit deinem Kind über sein Verhalten .....	94
Tipp 4: Gefühle sind wundervoll – sei einfach da! .....	95
Tipp 5: Lass deine Erwartungen los .....	96
<b>Entspannungsanker für die Wackelzahnpubertät</b> .....	96
Situation 1: Wenn dein Kind schreit .....	97
Situation 2: Wenn ihr euch streitet .....	97
Situation 3: Wenn du wütend bist .....	97
Situation 4: Wenn du schimpfst .....	98
Situation 5: Bevor ihr ins Bett geht .....	98
<b>Vier Tipps, verantwortungsbewusst und entspannt mit Gefühlen umzugehen</b> .....	99
Tipp 1: Lass zu, dass dein Kind alle Emotionen durchlebt! .....	100

Tipp 2: Lass dein Kind neue Sachen ausprobieren! .....	100
Tipp 3: Unterstütze dein Kind dabei, Freundschaften zu knüpfen und zu pflegen! .....	101
Tipp 4: Pflege deine eigenen Freundschaften .....	101
<b>Auseinandersetzungen mit deinem Schulkind</b> .....	102
Eskalation am Nachmittag .....	102
Nimm eine Vogelperspektive ein .....	103
<b>Fünf Tipps, wie ihr während der Schulzeit als Familie stark bleibt</b> ..	104
Tipp 1: Bleibe dir und deinen Grundsätzen treu! .....	105
Tipp 2: Es ist egal, wie es andere Mamas machen .....	105
Tipp 3: Schau darauf, was dein Kind kann und nicht darauf, was es nicht kann! .....	106
Tipp 4: Dauerstress mit einem anderen Kind? Sprich erst einmal mit dem Lehrer oder der Lehrerin .....	107
Tipp 5: Langeweile schafft Entspannung! .....	107
<b>Typische Probleme im Familienalltag</b> .....	108
So kommst du mit deiner Familie entspannt durch die erste Tageshälfte .....	108
So machst du den Abend zu eurer Familienzeit .....	112
<b>Vier Tipps für schwierige Phasen</b> .....	113
Tipp 1: Lass dein Kind einfach nur sein .....	114
Tipp 2: Gib etwas ab – und schaffe dir Auszeiten! .....	115
Tipp 3: Vertrau dem Lauf der Dinge! .....	116
Tipp 4: Lass dein Kind noch unabhängiger werden! .....	117
<b>Wenn es Probleme in der Schule gibt</b> .....	118
Hilfe, mein Kind hat keine Lust zu lernen! .....	118
Hilfe, mein Kind mag die Lehrkraft nicht! .....	120
Hilfe, mein Kind kann sich nicht konzentrieren! .....	121

## **Liebe, Sex und Krisenmanagement** **123**

<b>Auch Sex ist eine Auszeit!</b> .....	123
<b>Fünf Tipps, wie du eure Liebe neu entflammst</b> .....	125
Tipp 1: Erinnere dich an den Anfang! .....	125
Tipp 2: Schaut euch in die Augen, Baby! .....	127
Tipp 3: Kleine Gesten haben große Wirkung .....	128
Tipp 4: Sag, worüber du dich freuen würdest! .....	128
Tipp 5: Verabredet euch zum Sex-Date! .....	129
<b>Mama und (Liebes-)Partnerin sein – so gelingt dir der Spagat</b> ....	130
Haltet durch! .....	130
Gehe auf deine*n Partner*in zu .....	131
Liebe und körperliche Nähe .....	132
Nehmt euch eine Paar-Auszeit .....	133
<b>Wenn die Liebe trotzdem geht</b> .....	134
So schaffst du eine gemeinsame Basis mit dem*der Ex .....	135
<b>Verlier dich selbst nicht!</b> .....	136
Schritt 1: Teilt die Verantwortung .....	137
Schritt 2: Mach dich selbst glücklich! .....	137
Schritt 3: Betrachte deine*n Partner*in mal aus der Ferne! .....	138
Schritt 4: Sex ist Arbeit – die Beziehung auch! Also arbeite! .....	139
<b>Setze Sex auf die To-do-Liste</b> .....	140
Ist Sex die Lösung? .....	140
Gute Rahmenbedingungen, um über Sex zu reden .....	141

## **Gesundheit, Fitness und mentale Stärke** **144**

<b>Raus aus dem Hamsterrad</b> .....	144
<b>Fünf einfache Gesundheitstipps für deinen Alltag</b> .....	147
Tipp 1: Stelle dir deine Portion Gesundheit vor die Nase! .....	147
Tipp 2: Zu wenig Sport? Suche dir eine bessere Hälfte! .....	147



Tipp 3: Visualisiere das Gefühl danach! .....	148
Tipp 4: Nimm dir täglich 15 Minuten für dich und atme das Leben ein! .....	149
Tipp 5: Schlafenszeit? Handy weg! .....	149
<b>So bleibst du fit im Alltag!</b> .....	150
Sage öfter Nein und nimm dir Zeit für dich .....	151
Was du sofort für dich und deine Gesundheit tun kannst .....	152
<b>Präventiv statt defensiv</b> .....	156
Wie sieht es mit dem Check-up 35 aus? .....	157
Gehe zur Hautkrebsvorsorge – spätestens ab 35 .....	158
Lass deine Zähne durchchecken .....	158
Achte auf deine Augen .....	159
Denke an deine gynäkologische Vorsorge .....	159
<b>Körper und Seele im Einklang!</b> .....	160
Das Müsste-hätte-sollte-Syndrom .....	160
Schärfe dein wohlwollendes Auge .....	161
Mache eine innere Inventur .....	162

## **Bleibe du selbst! 168**

<b>Erinnere dich an Zeit mit dir</b> .....	168
<b>Liebe dich selbst</b> .....	169
<b>Fünf Tipps für dein Wohlbefinden und für mehr Zeit für dich!</b> .....	171
Tipp 1: Erinnere dich an die Zeit vor den Kindern .....	171
Tipp 2: Sei öfter mal offline! .....	172
Tipp 3: Unterhalte dich mit anderen – aber nicht über Kinder! .....	172
Tipp 4: Triff regelmäßig deine beste Freundin! .....	173
Tipp 5: Gönn dir mal was Schönes! .....	173
<b>Miste ordentlich aus und finde dich selbst</b> .....	174
Entrümpel deine Woche .....	174
Wirf einen Blick in dein persönliches Umfeld .....	177

<b>Hole dich selbst Schritt für Schritt zurück</b> .....	179
Schritt 1: Lege dein schlechtes Gewissen ab! .....	180
Schritt 2: Ein glückliches Kind braucht eine glückliche Mama! .....	180
Schritt 3: Her mit dem schönen Leben! .....	181
Schritt 4: Du bist Vorbild! .....	181
Schritt 5: Vergleich dich nicht (mehr) mit anderen Mamas! .....	181
<b>Lasse auf allen Ebenen los!</b> .....	182
Was dein Neid über dich verrät .....	182
Welche Bedürfnisse hat deine Seele? .....	183

**Ein letztes Ahoi, liebe Mama!** 187

**Die MutterKutter-Crew sagt Danke!** 189

**Unsere Link-Empfehlungen für dich** 195

Intern – hier findest du uns Autorinnen .....

Hier bekommst du unsere externen Linktipps .....

# WILLKOMMEN AN BORD!

Liebe Mama,  
herzlich willkommen in deinem persönlichen *Survival-Guide für Mamas*. Du darfst dich jetzt zurücklehnen, lesen und entspannen. Dieses Buch ist nur für dich, denn du bist wichtig! Wir wünschen uns, dass du glücklich bist.

Wir möchten dir dabei helfen, mit neuer Kraft und positiver Energie in deinen Familienalltag zu starten. Mehr Zeit, mehr Kraft, mehr Gesundheit – da möchten wir mit dir gemeinsam hin. Wir möchten dir nicht nur beim Lesen ein Lachen, sondern auch in deinem Alltag ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Wie? Indem wir, die MutterKutter-Autorinnen, mit dir Kapitel für Kapitel durch die Zeit der oft sehr stürmischen Vor- und Grundschuljahre schippern. Unterhaltsam. Echt. Lösungsorientiert. Du sollst im Familienalltag nicht (mehr) auf der Strecke bleiben. Wir legen bei der Frage *Wo bleibe ich eigentlich?* ab und wollen mit dir bei der Aussage *Hallo, hier bin ich wieder!* zurück an Land gehen.

Haushaltschaos, Wackelzahnpubertät, Schulfrust – kennen wir! Genauso die Wochen, in denen heillooses Chaos gleichzeitig in der Wohnung und im Kopf regieren – und du nicht mehr weißt, wo oben und unten ist. Tage, an denen du dich fragst, ob du dich zur Bewältigung aller Aufgaben nicht doch irgendwie klonen kannst oder ob Bibi Blocksberg deinen Tag mal eben kurz auf 48 Stunden hexen kann. Ein paar Highlights: Dein Kind ist krank, aber du hast deine Kinderkranktage schon voll ausgeschöpft. Du musst länger arbeiten und hast niemanden, der dein Kind bzw. deine Kinder abholen kann. Dein Kind will partout nicht mehr in die Schule gehen und weint bitterlich. Dein Kita-Kind ist wütend, denn: Die Jeans fühlt sich nicht gut an, die Unterhose ist total doof und die Lieblingsklamotte ausgerechnet jetzt in der Wäsche. Zu allem Überfluss hättet ihr schon

vor zehn Minuten in der Kita sein müssen. Das Geschirr stapelt sich, die dreckige Wäsche auch, übermorgen ist plötzlich schon der Kindergeburtstag – und du hast exakt noch nichts vorbereitet. Oder, auch gerne genommen: Es ist 19 Uhr und du erfährst jetzt erst, dass da noch wichtige Hausaufgaben für morgen anstehen. *Arghs!*

Das Ergebnis: Zu Hause fliegen die Fetzen wegen Lappalien. Du nimmst dir jeden Tag aufs Neue vor, dich mehr um dich selbst zu kümmern, dich gesund zu ernähren, genug zu trinken und mal wieder Sport zu machen – aber abends fällt dir dann auf, dass du dich weder bewegt noch den Apfel gegessen und viel zu wenig Wasser getrunken hast. Dafür waren die Kaffeemaschine und der Schokoriegel deine besten Freunde. Nun liegst du müde auf dem Sofa, willst nur noch deine Ruhe haben. Und dann kommt es, wie es kommen muss: Da will noch jemand Sex. *Wie bitte? Nee, ey!* Und nun fühlst du dich schlecht, weil du das Gefühl hast, es niemandem recht machen zu können – dir selbst erst recht nicht.

*We feel you!* Auch wir kennen diese Situationen zu gut und haben unsere eigenen Lösungsstrategien gefunden, damit wir nicht zu kurz kommen – und unsere Familien am Ende auch nicht. Diese geben wir dir in diesem Buch an die Hand. Sechs verschiedene Themenschwerpunkte haben wir für dich erarbeitet:

1. Familienalltag
2. Kita, Schule und Job
3. Wutanfälle, Wackelzahnpubertät oder Schulfrust
4. Liebe, Sex und Krisenmanagement
5. Gesundheit, Fitness und mentale Stärke
6. Bleibe du selbst!

In den Kapiteln beschreiben wir zahlreiche, dir sicherlich bekannte, Situationen und verraten dir unsere Lösungen. Die einzelnen Kapitel sind immer gleich aufgebaut: Erst bekommst du von uns eine Einleitung zum jeweiligen Thema, dann geben wir dir knackige Tipps

an die Hand, die du auch mal schnell zwischendurch lesen und auch gleich ausprobieren kannst.

Wir sagen dir, was du tun kannst, um mehr Ordnung, Struktur, Me-Time – und auch mehr erfüllten Sex in deinen Alltag zu holen. Und das Allerwichtigste, liebe Mama: Egal, in welcher Situation du gefühlt grad feststeckst. Du bist nicht allein! Das ist uns ganz wichtig zu sagen. Wir sitzen alle im selben Boot.

Wir freuen uns sehr, dass du hier bei uns an Bord bist,

*Deine*

*Doro, Kerstin, Judith & Isabel*



*Isabel – Doro – Judith – Kerstin*

### DAS SOLLTEST DU NICHT VERGESSEN!

So schön es auch wäre: Auch wir sind natürlich nicht perfekt oder allwissend. Und sicherlich wirst du nicht jeden unserer Tipps umsetzen können – dafür sind es zu viele. Wir möchten dir in erster Linie Mut machen; Mut, deinen eigenen Weg zu finden und zu gehen; Mut, dein Leben nach deinen Bedürfnissen und denen deiner Familie zu gestalten – damit du zufrieden, glücklich und gesund euren Familienalltag genießen kannst!

## Das ist die MutterKutter-Crew

Wir haben uns gesucht und über Instagram gefunden – so pathetisch das auch klingen mag. Vier Frauen, vier Mütter, vier verschiedene Fachrichtungen – und doch eine große Gemeinsamkeit: Wir möchten mit unserem Wissen unsere Leser\*innen\*) informieren, sie mit unseren persönlichen Geschichten, Interviews und Filmen unterhalten, berühren oder einfach zum Lächeln bringen.

### WIR SIND EXPERTINNEN

Das Thema Frauengesundheit – körperlich und seelisch – hat bei uns absolute Priorität. Wir wünschen uns starke, gesunde Mütter. Vielleicht fragst du dich, warum du ausgerechnet uns vertrauen kannst? Unsere Antwort: Wir sind vier Expertinnen bei MutterKutter. Wir haben nicht nur insgesamt 16 Kinder – wir sind auch (TV-)Journalistin, Hebamme, Frauenärztin und Mamapsychologin. Du bekommst von uns also geballtes Wissen mit einer großen Portion Mama-Erfahrung.

*Wir sprechen darüber!* – das ist unser Motto. Auch über Themen, die bisher vielleicht nur mit der besten Freundin besprochen wurden – wenn überhaupt. Wir sind ehrlich und authentisch. Das sind wir:



### Dorothee Dahinden

Herausgeberin von [www.mutterkutter.de](http://www.mutterkutter.de). Langjährige TV-Reporterin, Video- und Fotografin. Zwei Töchter.

Doro ist nicht nur extrem kreativ, sie stellt auch von Natur aus gerne Fragen und interessiert sich für die Geschichten und echten Gefühle anderer Menschen.

\*) Wir nutzen das Gendersternchen, um sowohl männliche und weibliche als auch nicht-binäre Geschlechtsidentitäten einzuschließen. Zum Teil wurde nur die weibliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Personenbezeichnungen gleichermaßen auf alle Geschlechtsidentitäten.

**Kerstin Lükig**

Hebamme und Buchautorin. Fünf Töchter, zwei Söhne. Kerstin hat gefühlt schon alles mit Kindern erlebt und für fast jede Situation einen Rat oder eine wirklich lustige Anekdote parat. Sie trägt das Herz auf der Zunge, ist Meisterin der Organisation und unsere Duracell-Lady!

**Dr. Judith Bildau**

Frauenärztin, Medizinjournalistin, Buchautorin und Model. Fünf (z. T. Patchwork-)Töchter. Judith ist mit ihrer Familie nach Rom ausgewandert. Sie hat ein riesiggroßes Herz und liebt das Leben. Für die Fragen und Nöte anderer Menschen nimmt sich Judith eigentlich immer Zeit. Und hat auf nahezu alles eine sehr fundierte und liebevolle Antwort.

**Isabel Huttarsch**

Mamapsychologin. Eine Tochter und ein Sohn. Isabel liebt wissenschaftliches Arbeiten. Ihr absolutes Herzensthema ist die Begleitung von Mamas auf der abenteuerlichen Reise durch eine bewusste Mutterschaft. Ihr Blick ist professionell und liebevoll zugleich.

Okay, liebe Mama. Auf geht's. Genau jetzt. In diesem Moment.  
Einatmen. Ausatmen. Entspannung.

# FAMILIENALLTAG

*Fühlst du dich in deinem Familienalltag manchmal auch wie eine Artistin in einem Zirkus, der sich mit verschiedenen Gegenständen durch die Vorstellung jongliert? Mit dem Unterschied, dass du nicht mit Bällen, Kegeln oder Tüchern wirbelst, sondern mit Töpfen, Wäsche, Putzzeug und den verschiedensten Terminen für die ganze Familie. Das volle Ballett eben. Dazu sitzt dir nicht das Publikum, sondern die Zeit im Nacken. – TICKTACK! – Du kennst wahrscheinlich diese innere Uhr, die immer schneller zu laufen scheint.*



## TICKTACK – Die innere Uhr rennt!

Zum Beispiel montags: Du stehst voller Energie auf. Lächelst. Das Familienwochenende war superschön und entspannt. Doch eine halbe Stunde später: alles für die Katz! Dir wird schlagartig klar, dass mal wieder das heillose Planungschaos herrscht und du fühlst dich schon gestresst. Deine Tochter erzählt dir erst jetzt, dass sie heute Nachmittag zu einem Geburtstag eingeladen ist und du noch ein Geschenk besorgen sollst. Nur wann? Denn du musst arbeiten. Dazu erklärt dir dein\*e Partner\*in, dass er bzw. sie morgen Abend einen wichtigen Geschäftstermin hat. Da ist allerdings Elternabend in der Schule. Eine Kinderbetreuung? Kannst du so schnell nicht organisieren. Und nun? – TICK! –

Vielleicht kennst du auch diese innere Unruhe, die sich oft schon am Anfang der Woche ausbreitet, wenn du mit all den Aufgaben, die



du auf deine To-do-Liste geschrieben hast, im Verzug bist. Wenn du zwischen Job und Kinderabholen mal schnell „runde Ecken“ gesaugt, nur das Waschbecken übergeputzt oder grad mal die Kinderwäsche geschafft hast. Wenn deine eigenen Unterhosen wieder einmal warten müssen, dich der Staub aus allen Ecken anlacht und du vor lauter Stress vergessen hast, etwas Anständiges zu essen. Schließlich lag ja noch der Knust vom Brot da. Muss ja reichen.

TACK! –

*Mist, ich werde nie fertig. Ich schaffe von allem nur ein bisschen*, mag es durch deinen Kopf rauschen. Aus solchen Gedanken kann emotionaler Ballast werden. Du fühlst dich gestresst. Manchmal so sehr, dass dein Herz rast und du das Gefühl hast, wie ein Hamster im Familienrad zu laufen.

#### AN DIESER STELLE SAGEN WIR „STOPP“

*STOPP, liebe Mama! Setz dich hin. Atme tief durch und sieh genau hin: Es geht „nur“ um den Haushalt und um deinen Familienalltag.*

Auch wenn es grad so wirkt, als ob ein Management-Tsunami über dich rollt – der Haushalt lässt sich tatsächlich mit einigen Tricks so organisieren, dass du weniger Arbeit und mehr Zeit für dich hast.

Jetzt sind wir für dich da! Wir wissen, dass du dein Bestes gibst. Wir wissen auch genau, wie sich solche Situationen anfühlen – vor allem, wenn wir Mamas alles alleine managen wollen oder müssen. Alles auf einmal funktioniert nicht, so viel vorweg. Und mehr als 100 Prozent können wir alle nicht geben.

Äußere Ordnung schafft innere Ordnung – das wissen wir ja schon längst. Wir sagen aber, lass es uns doch mal umdrehen: Innere Ordnung und Klarheit ziehen äußere Ordnung und Struktur nach sich. Du fragst dich an dieser Stelle vielleicht: Was heißt das denn nun genau? Das möchten wir dir gerne erklären: Du kannst deinen Alltag

insgesamt gelassener und strukturierter gestalten, wenn du innerlich ruhiger und fokussierter bist.

Es gibt wahrscheinlich immer wieder Momente in deinem Familienalltag, in denen dich deine To-do-Listen förmlich überrollen und du dich fragst, wann dir eigentlich noch zwei weitere Arme wachsen werden, um all das zu erledigen, was ansteht. Genau jetzt ist es wichtig, dass du die mentale Pause-Taste drückst, deine Gedanken zur Ruhe bringst und dir klarmachst, dass viele Dinge, die du dir vorgenommen hast, nicht (über-)lebenswichtig sind. Mach dir bewusst, wie wichtig du bist und dass du nicht für alles Kraft und Zeit hast und dich deshalb auf das Wichtigste fokussieren darfst. Das spart Zeit und Nerven. Nur, wie ist das jetzt in die Tat umzusetzen? Lass uns mal sofort ins Handeln kommen!

Wir bitten dich: Sag einfach mal laut *STOPP*, wenn du merkst, der Tag, die Gefühle und die Gedanken laufen aus dem Ruder. Mache es genau dann, wenn in deinem Kopf all die Aufgaben, die auf deinem Zettel stehen, Achterbahn fahren.

### SCHAU DOCH MAL IN DEN SPIEGEL, ...

... schenke dir selbst dein schönsten Lächeln und fasse den folgenden Vorsatz (sehr gerne auch laut):

„Ich steige jetzt aus meinem täglichen Mama-Hamsterrad aus. Ab heute organisiere ich uns einen entspannteren Alltag. Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche, um ruhig und kraftvoll durch unseren Familienalltag zu kommen. Denn auch ich und meine Bedürfnisse sind wichtig!“

Wiederhole diesen Vorsatz vier Wochen jeden Tag. Du wirst merken, wie sehr du ihn verinnerlichst.

Lass los und den Gedanken zu, dass du (mehr) abgeben darfst. Du musst nicht alles alleine schaffen! Wir verraten dir, wie du Familie

und Haushalt so organisieren kannst, dass ein Rädchen genau in das andere greift. Wie in einem gut strukturierten Unternehmen – jeder hat seine Aufgaben und alle machen begeistert mit. Klare Absprachen sollen ab jetzt euren Familienalltag bereichern. Wir möchten mit dir gemeinsam weg von dem Gefühl, alle Aufgaben in einen kleinen Zeitraum pressen zu müssen, und hin zu einem strukturierten Alltagsrahmen, der es dir ermöglicht, dir Freiräume zu nehmen.

Natürlich ist jede Mama anders. Auch im Hinblick auf den Haushalt. Die eine stört sich weniger am Staub, dafür aber am ungeputzten Waschbecken. Die andere braucht einen vollen Kühlschrank und eine gute Wochenorganisation für ihr persönliches Wohlbefinden. Du bekommst eine Menge Tipps und Tricks von uns. So möchten wir dir dabei helfen, ein Grundgerüst zu schaffen bzw. deine Organisation noch zu verbessern. Suche dir aus unseren Impulsen gerne das raus, was dir und deiner Familie genau jetzt am meisten weiterhilft. Uns geht es nicht darum, einen perfekten Haushalt oder ein perfektes Familienmanagement zu formen, sondern darum, mehr Freiraum für dich zu schaffen.



## Fünf Tipps für einen Haushalt im Griff

Jetzt wollen wir dir unsere fünf Top-Tricks an die Hand geben, mit denen du euren Haushalt auf Dauer so organisieren kannst, dass der Kühlschrank immer ausreichend gefüllt ist sowie frische Unterhosen und Socken für alle im Schrank statt im Schmutzwäschekorb liegen. So bleibt das große, altbekannte Chaos aus.

### **Tipp 1: Macht euch einen Wochenplan**

Die Idee klingt so simpel und logisch, dennoch fehlt er unserer Erfahrung nach in vielen Haushalten: ein Wochenplan. Darin kannst du nicht nur alle anstehenden Termine eintragen, du kannst auch

gleich gemeinsam mit deiner Familie regeln, wer wofür verantwortlich ist: Wer kauft wann ein? Was essen wir zum Abendbrot? Was kochen wir, wenn Oma und Opa zu Besuch kommen? Wer besorgt das Geschenk für den Kindergeburtstag am Freitag? Und wer kümmert sich um den Einkauf für die eigene Geburtstagsparty am kommenden Wochenende? Gemeinsam könnt ihr beratschlagen, wie die genau aussehen soll – damit auch alles eingekauft und entspannt vorbereitet werden kann.

Mit so einer Planung hast du alles im Blick, keiner kann sich aus der Affäre ziehen und sagen *Sorry, das wusste ich nicht und schaffe es jetzt auch nicht mehr!*, *Vergessen!* oder *Echt, da ist Elternabend? Mist. Da habe ich einen Geschäftstermin.* Gleichzeitig kannst du schon mit der Planung Verantwortung abgeben und die Aufgaben auf alle Schultern verteilen. Nimm dir mit deiner Familie zum Beispiel zwanzig Minuten am Wochenende und plant gemeinsam eure Woche. Dann ist der Rest ein Kinderspiel.

Und wie sieht so ein Wochenplan aus? Es gibt viele Möglichkeiten: eine Kreidetafel, ein laminiertes Template oder du malst ganz simpel einen Plan auf einen DIN-A4-Zettel. Häng ihn am besten an einem Ort auf, wo ihn wirklich jedes Familienmitglied sieht.

## **Tipp 2: Plane feste Wäschezeiten ein**

*Mama, ich habe keine Socken mehr. Meine Lieblingsleggings ist nicht da! Ich ziehe die Jeans nicht an. Oder Schatz, hast du mein Hemd gebügelt? Ich habe doch heute Abend das Businessmeeting.*

*Rooooar!* – mag es da in deinem Inneren grollen. Vielleicht antwortest du: *Boah, macht es doch selber. Ich habe es nicht geschafft.* Ja, auch solche Situationen kennen wir zur Genüge. Um solche Momente zu umgehen, raten wir dir zu festen Wäschetagen oder -zeiten. So herrscht in der Schublade keine gähnende Leere und du musst dich nicht durch Wäscheberge wühlen. Weder beim Einräumen in die Maschine noch beim Abhängen, Falten und Wegräumen.

Manchen Mamas hilft es, wenn sie wissen: Montag und Donnerstag wasche ich. Ich terminiere es so, dass ich die Maschine gleich ausräumen und die Wäsche aufhängen kann. Das kann bedeuten, die Waschmaschine gleich nach dem Aufwachen einzuschalten und die nassen Klamotten auszuräumen, wenn die Kinder in Kita und Schule sind. Andere Mamas drücken den Einschaltknopf lieber vor dem Abendbrot und kümmern sich um die nasse Wäsche, sobald die Kids schlafen. Finde da deinen eigenen Rhythmus.

Trage die Wäschetage gleich in euren Wochenplan ein. So behältst du nicht nur den Überblick, sondern kannst gleich ein, zwei oder auch drei Maschinen an deine\*n Partner\*in abgeben. Sein Hemd kann er dann gleich mitbügeln – und du kannst in dieser Zeit die Füße hochlegen.

### **Tipps 3: Lieber zwei Großeinkäufe statt fünf kleine**

Einkaufen kann zum echten Zeitfresser werden. Vor allem wenn du die Kinder an der Spielzeugabteilung vorbeischleusen und in Höhe der Quengelware zum gefühlt hundertsten Mal sagen musst, *Nein, auch das kaufe ich nicht*. Das kennst du, oder? Vermutlich auch den Gedanken: *Hölle! Das mache ich so nie wieder!*

Deshalb empfehlen wir: Plane zwei Großeinkäufe ein. Das ist effektiver und zeitsparender, als mehrmals wenig einzukaufen. Erledige mindestens einen der Einkäufe alleine – oder gib die Aufgabe mit der damit verbundenen Verantwortung gleich ganz an deine\*n Partner\*in ab. Besprecht in der Wochenplanung, was es wann zu essen geben wird, wer wann einkaufen soll und tragt das in euren Wochenplan ein.

Denke an einen Einkaufszettel – egal, ob ins Handy getippt oder klassisch auf Papier gekritzelt. Vielleicht kannst du für den ein oder anderen kleinen Einkauf, der trotzdem nötig wird, mal dein Kind loschicken – natürlich je nach Alter und deinem Bauchgefühl. Vielleicht dann, wenn ihr spontan Besuch habt und noch Eisnachschub

verlangt wird. Wir denken: Kinder wachsen mit jeder Aufgabe und du bekommst Stück für Stück ein wenig Freiheit zurück.

#### Tipp 4: Nutze den Abend!

Wir haben gemerkt: Der Tag startet für uns leichter, wenn wir morgens auf dem Weg zur Kaffeemaschine freie Bahn haben. Wenn wir eben nicht gleich über Spielzeug, Stifte, schmutzige Wäsche oder die dreckigen Teller vom Abendbrot stolpern. Ansonsten fragen wir uns schon direkt nach dem Aufstehen: *Wann soll ich das denn bitte aufräumen?* oder sind – je nach Chaosgrad – morgens schon verstimmt.

Deshalb raten wir dir: Versuche, abends ein wenig Klarschiff zu machen, auch wenn es nur zwanzig Minuten sind. Schmutzige Teller landen gleich in der Spülmaschine, dreckige Socken wandern in den Korb, das Kinderzimmer wird zumindest wieder in den betretbaren Zustand gebracht. Binde dein Kind vor dem Schlafengehen ein und macht das gemeinsame zehnminütige Aufräumen am Abend zu einem Ritual.

#### TIPP BEI „KLAMOTTENMÄKLER\*INNEN“

Falls du öfter Sätze hörst, wie *Die Hose ist zu eng, Die Jeans fühlt sich nicht gut an* oder *Mama, die Unterhose klemmt*, dann lass dein Kind seine Klamotten für morgen doch abends selbst rauslegen. So kann es darüber selbst entscheiden und damit auch ein Stückchen Verantwortung übernehmen. Bei Kindern, die nur bestimmte Kleidungsstücke gerne mögen, ist das ein echter Streitvermeider.

Wenn du weißt, dass du am nächsten Morgen zügig losmusst, dann lege doch jetzt schon deine Klamotten und die für deine Kinder raus, stell die Frühstücksteller auf den Tisch und platziere den Schulrucksack oder den Kitabeutel schon einmal an der Tür. Alles, was du

zügig abends erledigen kannst, verschafft dir morgens Freiraum und einen entspannten Start in den Tag!

### **Tipp 5: Mache Zeitfresser zu Pausen-Gewinnern**

Das Telefonat mit der Großtante dauert wieder etwas länger? Die Wartezeit in der Kundenhotline beträgt heute 20 bis 30 Minuten? Der Handwerker oder die Freundin kommen unpünktlich? Nutze diese Zeiträume. Wie? – Ganz einfach: Wir räumen z.B. nebenbei auf. Kopfhörer rein oder Telefon zwischen Ohr und Schulter geklemmt – und los geht's. Das sind manchmal zehn bis 15 Minuten, die Gold wert sind. Nebenbei die Toilette geputzt, das Geschirr in die Spülmaschine geräumt oder das Bett gemacht. Geht alles. Auch leise.

Und falls du unverhofft Wartezeiten hast, nutze sie für alles, was anfällt. Zum Beispiel für den Anruf beim Arzt oder die Bestellungen für den Kindergeburtstag. Oder teile dir diese Zeit ein: zehn Minuten aufräumen, zehn Minuten Me-Time. Denn da wollen wir ja schließlich mit dir hin: Mehr Zeit und Ruhe für dich – mit einer gut getimten Familienstruktur.

### **EIN SCHRITT NACH DEM ANDEREN**

Bitte verzweifle nicht, falls die Dinge noch nicht so klappen, wie du es dir vorgestellt hast. Gehe Schritt für Schritt. Mit Geduld. Erwarte bitte nicht zu viel von dir oder anderen. Es ist wirklich niemand von uns perfekt.

# WUTANFÄLLE, WACKELZAHNPUBERTÄT UND SCHULFRUST

*Das ist alles ist eine Phase! – Da sagt wieder jemand diesen einen Satz und du denkst dir vielleicht: Bitte, ich kann ihn nicht mehr hören! oder Na, danke! Und wie lange soll die Phase bitte noch dauern?! Manchmal scheinen die verschiedenen Entwicklungsphasen unserer Kinder nicht nur lange zu dauern, sie scheinen auch sehr extrem zu sein und immer extremer zu werden. Die Wackelzahnpubertät ist das beste Beispiel dafür. Klar, denn es steckt ja auch „Pubertät“ in dem Wort. Die richtige Pubertät kommt zwar erst später, aber die kleine Schwester lernen unsere Kids eben schon vor der Schule kennen.*



## Die Wackelzahnpubertät unter der Lupe

Es gibt eine Zeitspanne im Zusammenleben mit deinem Kind, in der verstehst du die Welt nicht mehr. Du dachtest, mit dem Ende der Hochphase der Autonomieentwicklung zwischen zwei und drei Jahren hättest du vorerst das Schlimmste überstanden. Und dann kommt das! Dein Kind befindet sich im Alter zwischen fünf und sieben Jahren, es erlebt und entlädt Gefühle in allen Extremvarianten – hurra, die Wackelzahnpubertät ist da! Vielleicht fragst du dich jetzt,



warum du vorher noch nie von der „Wackelzahnpubertät“ gehört hast, schließlich ist sie in deinem Alltag doch kaum zu übersehen?! Nun, sie ist bislang auch weit weniger gut erforscht als die „große“ Pubertät, weshalb man über sie auch zugegebenermaßen noch sehr wenig weiß. Auch das, was wir dir hier über die Hintergründe der Wackelzahnpubertät verraten, ist nicht in Stein gemeißelt. Es entspricht dem aktuellen Forschungsstand, der definitiv noch ausbaufähig ist.

### DAS OM ALS ERSTE HILFE FÜR DEINE NERVEN

Dein Kind schreit? Wirft mit Gegenständen? Weint aus Wut?

Genau dann kannst du die folgende Übung anwenden:

Atme tief ein und beim Ausatmen töne mal ein langgezogenes „Ooo-ooooommm“. Ziehe es so lange wie du kannst. Mach das Ganze drei Mal hintereinander – und zwar mit Genuss.

Ja, es klingt vielleicht erst einmal ein bisschen albern, erinnert dich an die Geburt deines Kindes oder an die tönenden Mitschwangeren im Geburtsvorbereitungskurs. Ja, denn genau dort wird das Tönen auch geübt. Kein Wunder, denn dieses Om beruhigt und hat eine heilende und befreiende Wirkung. Probiere es doch einfach mal aus. Am besten in einer erhitzten Situation: Eben noch Geschrei, jetzt schon dein Om! Du kannst einen schwierigen Moment mit einem Om durchbrechen und dich selbst zur Ruhe bringen. Gleichzeitig kannst du dein Kind erstaunen und vielleicht dazu animieren, mitzumachen. So könnt ihr aus genau dieser Situation, die euch eben noch so gestresst hat, aussteigen!

Sie kommt wie aus heiterem Himmel. Plötzlich scheint dein eben noch so braves Kind völlig aus der Spur zu laufen. Die Wackelzahnpubertät – ja, sie ist eine Phase. Das Gute ist: Sie geht tatsächlich vorüber, so wie alle Phasen. Wir unterstützen und begleiten dich auf dem Weg dadurch, denn wir wissen, wie anstrengend und herausfordernd

die Wackelzahnpubertät sein kann, wie schwer es ist, in seiner inneren Mitte zu bleiben, wenn man sein Kind nicht wiedererkennt. Hab keine Sorge, liebe Mama! Du wirst auch diese Phase gemeinsam mit deinem Kind meistern.

### Was ist denn eigentlich los?

Lass uns dort beginnen, wo du beobachten kannst, was überhaupt los ist: bei deinem Kind. Spätestens mit dem Eintritt ins Vorschulalter ist dein Kind „groß“. Zumindest wird ihm das von außen ständig und immer wieder erzählt. *Ein anderer Lebensabschnitt steht jetzt bevor. Der Ernst des Lebens geht los.* usw. Dein Kind beginnt nun langsam aber sicher zu ahnen, dass schon ganz bald nichts mehr so sein wird, wie es gerade ist. Das verursacht vor allem eines: Angst.

#### VERSETZE DICH IN DEIN KIND HINEIN

Möglicherweise spürst auch du diese Angst vor dem Ungewissen, vor dem, was da bald auf euch zukommt. Der Unterschied zwischen dir und deinem Kind liegt nun hauptsächlich darin, dass du bereits aus eigener Erfahrung weißt, was Schule bedeutet, wie sich der Alltag verändert und was so alles dazugehört. Dein Kind tappt hingegen völlig im Dunkeln und wird zeitgleich ständig von anderen Menschen darauf hingewiesen, als „großes Kind“ ja jetzt dies und das alleine können zu müssen.

Wage ein Gedankenexperiment: Stell dir vor, dir steht eine Zwangsversetzung bevor. Du weißt nicht, wohin es geht und warum eigentlich. Vielleicht möchtest du deinen Job gar nicht wechseln. Das Einzige, was du weißt, ist, dass der neue Job ganz woanders ist und dass die Versetzung am Ende des Sommers stattfinden wird. Du weißt weder, mit welchen Kollegen\*innen du deinen Standort wechseln wirst, noch was dich dort in deinem neuen Arbeitsalltag

erwartet. Es könnte ja auch sein, dass du dich in einem Job wiederfindest, der dir gar nicht gefällt und den du freiwillig nie machen würdest. Aber du musst! Du weißt, du wirst im Gegensatz zu deinem bisherigen Job jetzt fast nur noch sitzen müssen und darfst nur sprechen, wenn du dazu aufgerufen wirst. Außerdem musst du den Weg zu einem gewissen Teil alleine gehen. Ende der Geschichte.

So oder so ähnlich geht es deinem Kind gerade. Puh, ganz schön viel los, oder? Es ist also kaum verwunderlich, dass dein großes kleines (oder auch kleines großes) Kind emotional gerade alles andere als stabil durch die Welt geht. Dieses Gefühlschaos geht auch an dir nicht spurlos vorüber. Mal abgesehen von den Schimpfwörtern und den direkten Wutblitzen, die dich tagtäglich treffen, passiert natürlich etwas mit dir als Mama, wenn du dein Kind plötzlich kaum wiedererkennt und du dich daneben völlig machtlos fühlst. Du möchtest deinem Kind helfen, aber weißt nicht, wie.

### **Das kannst du nun tun**

Für die Wackelzahnpubertät gibt es eine einfache Faustregel, die in ihrer Umsetzung so individuell ist, wie du und dein Kind es sind: Alles, was Sicherheit und Vertrauen schafft, hilft deinem Kind und dir nun weiter. Das kann die ausgesprochene Versicherung deinem Kind gegenüber sein, dass du es über alles liebst – komme was wolle. Vertrauen kann beispielsweise aber auch in Form von mehr (wohlreflektierter) Entscheidungsfreiheit für dein Kind in euren Alltag kommen. Insbesondere, wenn du sehr unsicher bist, was deinem Kind jetzt Sicherheit geben kann, beginne am besten mit dieser Überlegung bei dir selbst. Was fehlt dir, um zu vertrauen und um dich sicher zu fühlen? Hole dir genau das so gut es geht in dein Leben, egal ob in Form von Wissen, Menschen oder Momenten. Deine daraus resultierende Klarheit bringt Licht in die Verunsicherung deines Kindes und reicht ihm die Hand. Hand in Hand ist alles schöner – wenn auch nicht immer leicht.

# LIEBE, SEX UND KRISENMANAGEMENT

*Jetzt liegt der Fokus vor allem auf dir und deinem Wohlbefinden. Lehne dich zurück, schalte deinen Mama-Alltag ein Stück weit aus und denke an Liebe, Sex und Partnerschaft, denn auch dieses magische Trio gehört unverzichtbar dazu, wenn es darum geht, ein erfülltes Leben zu führen!*



## Auch Sex ist eine Auszeit!

*Let's Talk About Sex, Mami! What?! Genau! Diese besondere „Sache“ zwischen zwei Liebenden. Die Sache, mit der dieses verrückte und wunderschöne Mamasein begann. Diese Nummer ... von der wir manchmal sagen: *Huch, äh, ist das echt schon wieder drei Wochen her? Das kann nicht sein! Du willst jetzt? Echt? Och nöööö. Jetzt bin ich wirklich zu K.o.* – Na, fühlst du dich ertappt? Sind wir nicht alle oft ein bisschen müde? Und hat nicht bei vielen von uns der Schlaf im Schlafzimmer die Oberhand gewonnen und den regelmäßigen Sex verdrängt? Yes. Falls du gerade vor Schreck die Luft angehalten hast, darfst du jetzt ausatmen. Du bist nämlich nicht alleine damit! Das ist die gute Nachricht.*

*Sex fällt bei vielen Eltern hintenüber, das wissen wir aus vielen Gesprächen mit Müttern. Einer der Gründe, den wir immer wieder zu hören bekommen, lautet: *Ich „rödel“ oft ja schon den ganzen Tag rum, hechte von A nach B, bin die meiste Zeit des Tages fremdbestimmt – und dann möchte ich abends am liebsten meine Ruhe haben. Ich will den Pyjama anziehen, statt mich auszuziehen. Ich möchte mich**

*ausruhen, statt mich noch gemeinsam mit jemand anderem zu bewegen. Ich will einfach mal nur für mich selbst da sein, statt für jemand anderen. Ich brauche Ruhe!* – Das ist alles nachvollziehbar!

Und trotzdem: Wische das Thema nicht leichtfertig beiseite. Ihr seid ja nicht nur Eltern, sondern auch ein Paar – und Sex bringt nicht zuletzt auch gesundheitliche Vorteile! Wir möchten uns jetzt mit dir gemeinsam um das Thema Schlafzimmer – nein, weiter gefasst – um deine Partnerschaft und eure Liebe kümmern. Wir möchten eure Liebe wieder entflammen und deinen Fokus (wieder) auf die Partnerschaft richten! Oft wandert dieser im Alltag ja sehr auf die Kinder – weg von der Beziehung und von dir selbst. Na klar, das geschieht ein Stück weit durch Mutter Natur, die uns dazu bringt, uns um den Nachwuchs zu kümmern. Aber dein\*e Partner\*in ist doch auch noch da! Da seid ihr, als Paar, und zwischen euch ist ein Band, das so wichtig ist: das Band, das sich Elternschaft nennt. Ihr habt euch gemeinsam in das Abenteuer „Familie“ gestürzt, weil ihr euch liebt. Ihr habt gemeinsam Kinder bekommen, die das Produkt eurer Liebe sind. Wie schön ist das eigentlich?!

### WAS IST EINE BEZIEHUNG OHNE SEX?

Kehren wir mal zum Ausgangspunkt dieses Kapitels und dem von Kindern zurück: zum Sex. Er ist eine wichtige Basis für eine gute Partnerschaft. Wie fühlt sich der Gedanke an? Ist Sex das für dich? Eine tolle und wichtige Sache – und eben nicht nur eine unwichtige Nummer? Gehen wir mal einen Schritt weiter: Wir finden, ohne Sex ist eine Partnerschaft wie ein Bett ohne Decke. Oder wie eine Pflanze ohne Wasser. Denn ohne Sex ist eine Partnerschaft keine Liebesbeziehung, sondern – sprechen wir es offen aus – eine Freundschaft.

Zwischen euch gibt es vermutlich mehr und anderes als in einer Freundschaft: tiefe Verbundenheit und Liebe mindestens. Deshalb schauen wir auf den Sex: Er sollte keine Pflichtübung für dich sein, sondern eine Auszeit, die euch Energie liefert und euch sehr

entspannt. Falls du mal wieder keine Lust hast: Erinnere dich an das gute Gefühl danach. Vielleicht bist du danach befreiter, entspannter, gelassener, energiegeladener, voller Liebe – und trägst ein wunderschönes Lächeln im Gesicht. Vielleicht kannst du beim Sex alles andere vergessen und einfach mal nur SEIN. Wie das klappen kann – das erzählen wir dir in diesem Kapitel. Zunächst bekommst du erst einmal fünf knackige Tipps rund um das Thema „Liebe“.

**MERKE!**

Uns geht es absolut nicht darum, dich gedanklich zu irgendetwas zu drängen. Wenn wir von Sex sprechen, meinen wir Sex als Basis einer Beziehung, die grundsätzlich glücklich ist, in der beide wissen, dass sie zueinander gehören, sich aber in Sachen „Nähe“ ein Stückchen verloren haben. Natürlich ist Sex kein Allheilmittel, kann keine Wunden heilen und ersetzt auch keine Paarberatung.



## Fünf Tipps, wie du eure Liebe neu entflammst

Sex ist Leben. Sex ist loslassen. Sex ist Spaß haben, Kopf ausschalten, lachen und fühlen. Sex darf (wieder) zu einer Basis deiner Beziehung werden. Sex darf eure Liebe dahin zurückholen, wo sie mal angefangen hat. Mit einem Feuer. Und viel Leidenschaft für den anderen – und damit auch für dich selbst. Wie das klappen kann, das erzählen wir dir jetzt! Uns geht es nicht nur um dein Sexleben, sondern auch um deine Partnerschaft und die liebe Liebe.

### Tipp 1: Erinnere dich an den Anfang!

Wir kennen das alle: Manchmal ärgern wir uns extrem über unsere\*en Partner\*in, können uns regelrecht an ihm bzw. ihr abarbeiten, Wut

an ihm bzw. ihr rauslassen und ihm bzw. ihr Vorwürfe machen, weil er\*sie ... wieder nicht nachgedacht, Versprechungen nicht eingehalten, sich nicht gemeldet oder nicht gekümmert hat usw. Die Liste kann lang werden, wenn wir erst einmal sauer auf ihn\*sie sind.

Du bist auch wütend auf deine\*n Partner\*in? *STOPP!* Wir bitten dich einmal, dich daran zu erinnern, mit wem du damals zusammengekommen bist. Hat sich dein\*e Partner\*in wirklich grundlegend verändert? Oder ist er\*sie eigentlich noch genau der Mensch, in den du dich verliebt hast? Vielleicht ist er\*sie sich einfach treu geblieben und hat genau die Charaktereigenschaften behalten, die er\*sie schon am Anfang eurer Beziehung hatte. Falls das so ist: Warum regst du dich jetzt so auf? Was vermisst du? Was brauchst du? Wir raten dir, dich an den Menschen zu erinnern, für den du dich entschieden hast. Hol dir schöne Momente aus der Vergangenheit ins Gedächtnis und fühle hinein. Wie ist das? Wird dir warm ums Herz? Musst du lächeln? Ist er\*sie immer noch derselbe Mensch mit denselben Ecken und Kanten? So wie du eben auch derselbe Mensch geblieben bist? Vielleicht hilft dir genau dieser Gedanke, wenn du sauer bist: *Ja, ich bin zwar richtig sauer, aber ... es ist einfach der Mensch, den ich ausgewählt habe.*

#### REDEN HILFT!

Falls du dann immer noch das Gefühl haben solltest, dass irgendetwas nicht stimmt, sich deine\*e Partner\*in doch extrem verändert hat und nicht mehr die Person ist, für die du dich entschieden hast, dann nimm dir die Zeit und fasse dir ein Herz: Rede mit ihr. Sag, was dir auf dem Herzen liegt, was du fühlst und was du dir wünschst. Nur so schafft ihr eine offene Gesprächsbasis. Da es ja (fast) immer zwei Menschen sind, die eine Situation erschaffen: Höre auch zu und sei offen für Kritik. Nur so könnt ihr beide gemeinsam etwas verändern.



**Magischer Helfer Olivenöl:  
Damit strahlst du von innen und außen**

Wir Mamas wollen uns wohl in unserer Haut fühlen. Leider fehlt uns häufig die Zeit dafür, uns ausreichend um uns selbst und auch um unser Äußeres zu kümmern. Deshalb brauchen wir schnelle, wirksame und gute Helferlein in unserem Alltag. Mein Geheimtipp für euch ist Olivenöl. Das gehört nämlich keinesfalls nur in die Küche!

**Olivenöl für die Haare**

Regelmäßig in deine Haarspitzen einmassiert, wirkt Olivenöl wahre Wunder! Es hilft bei und schützt vor Spliss. Auch als Haarkur ist es ganz leicht anzuwenden. Verteile das Öl auf dem ganzen Haar, wickle ein Handtuch darum und lasse es etwa eine Stunde – wenn du magst, sogar eine ganze Nacht – einwirken. Das Olivenöl sorgt für Glanz und legt einen Schutzfilm um die Haare. Es verleiht ihnen Widerstandskraft und ein gesundes Aussehen.

**Olivenöl für die Haut**

Olivenöl kannst du wunderbar als Abschminköl nehmen! Selbst wasserfestes Make-up kannst du damit entfernen. Trage es auf einen Wattepad auf und reinige damit vorsichtig deine Haut und deine Augenpartie. Danach einfach dein Gesicht mit warmem Wasser abspülen – fertig!

**Olivenöl zur Nagelpflege**

Olivenöl in die Nagelhaut einmassiert und auf die Nägel aufgetragen bietet reichhaltige Pflege und sorgt für Widerstandskraft. Auch ein Handbad mit Wasser und ein paar Tropfen Olivenöl ist eine wunderbare Behandlung für gepflegte und gesunde Hände. Und außerdem ist es wahnsinnig entspannend.



# Erziehung auf Augenhöhe



Stand 2020, Änderungen vorbehalten.

- Für mehr Achtsamkeit im Familienalltag
- Mit kleinen Veränderungen zu mehr Harmonie und Verständnis
- Praktische Rituale und Übungen, die sich leicht und schnell umsetzen lassen

Alexandra Karr-Meng

## **Kinder achtsam erziehen**

208 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-639-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-1616-5** (Print)

**ISBN 978-3-8426-1617-2** (PDF)

**ISBN 978-3-8426-1618-9** (EPUB)

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch zum Teil die weibliche oder die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorinnen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine fachliche/medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Katia Simon, Essen

**Covergestaltung:** ZERO, München

**Covermotiv:** Shutterstock – Antonova.lettering

**Illustrationen:** Verena Potthast ([www.rundfux.com](http://www.rundfux.com))

**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Mehr DU statt To-do!

Haushaltschaos, Gefühlsausbrüche, Schulfrust – als Mutter bleiben im chaotischen Familienalltag deine eigenen Bedürfnisse leicht auf der Strecke: Trotz des guten Vorsatzes, dich mehr um dich selbst zu kümmern und dich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen, sieht die Realität oft anders aus. Die MutterKutter-Crew zeigt, wie du mit neuer Kraft und positiver Energie durch die stürmische Zeit der Vor- und Grundschuljahre kommst. Mit an Bord: die besten Strategien, wie du in Problemsituationen gelassen bleibst, Familie, Haushalt und Job entspannt organisierst, Zeit für Zweisamkeit findest und ein selbstbestimmtes und gesundes Leben führst.



### Die besten Strategien für einen entspannten Familienalltag

*MutterKutter* gehört in Deutschland zu den beliebtesten Online-Magazinen für Mütter und wird von der erfahrenen TV-Reporterin sowie Foto- und Videografin **DOROTHEE DAHINDEN** herausgegeben. Sie hat gemeinsam mit den *MutterKutter*-Crewmitgliedern Frauenärztin **DR. MED. JUDITH BILDAU**, Hebamme **KERSTIN LÜKING** und Psychologin **ISABEL HUTTARSCH** diesen Survival-Guide geschrieben. Neben ihrem geballten Fachwissen bringen die vier Autorinnen eine große Mama-Erfahrung mit: Insgesamt haben sie 16 Kinder und wissen genau, wie anstrengend der Familienalltag sein kann.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-1616-5



9 783842 616165 19,99 EUR (D)