

ANDREA ZSCHOCHER

MAMA PAPA RELAX

110 TIPPS
FÜR MEHR ME-TIME,
MENTALE FITNESS UND
SELBSTLIEBE

Praktische
Soforthilfe

 edition
riedenburg

MAMA PAPA RELAX

Kennst du das Gefühl, als Mama oder Papa permanent ausgepowert und überfordert zu sein?

Nimmst du dir unendlich viel vor, schaffst aber nur einen Bruchteil davon und hast dann vielleicht sogar ein schlechtes Gewissen?

Mein Ratgeber ist aus der jahrelangen Erfahrung im Umgang mit gestressten Eltern entstanden sowie natürlich aus den persönlichen Erlebnissen mit meinen eigenen drei Kindern.

110 praktische, sofort umsetzbare Tipps helfen dir dabei, mehr Me-Time in den Alltag mit Kind(ern) einzubringen – damit du dich wieder besser spüren und zu dir finden kannst. Schöpfe auch in einem übervollen Terminplan die Möglichkeiten von Miniauszeiten, positiven Gedankenexperimenten, mentalen Tricks und echter Selbstliebe aus.

Lass den Elternstress ganz einfach los und freue dich auf jede Menge genussvoller Momente!



Andrea Zschocher lebt in Berlin. Sie ist Mutter von drei Kindern, freie Journalistin und schreibt seit über 10 Jahren für alle Eltern auf dem „Runzelfüßchen“ Blog (runzelfuesschen.de) über das Leben mit Kindern. In ihren Artikeln bringt sie die Herausforderungen des Alltags humorvoll und warmherzig auf den Punkt und ist deshalb eine der beliebtesten Familienbloggerinnen Deutschlands.



9 783990 821497
ISBN 978-3-99082-149-7

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

*Für die eine große und die
drei kleinen großen Lieben
in meinem Leben!*



*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.*

Dieses Buch wurde im Rahmen des von der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien (BKM) initiierten Programms NEUSTART KULTUR der VG WORT mit einem Autorinnen-Stipendium gefördert.

Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Im Interesse der Lesbarkeit wird im vorliegenden Buch meist auf geschlechtsbezogene Formulierungen verzichtet. Selbstverständlich sind immer alle Personen gemeint.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage April 2024
© 2024 edition riedenburg
Verlagsanschrift Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at
Lektorat Dr. Heike Wolter, Dr. Caroline Oblasser

Bildnachweis Foto Autorin: Fräulein Fotograf; Grafiken S. 164

Satz und Layout edition riedenburg
Herstellung Books on Demand GmbH

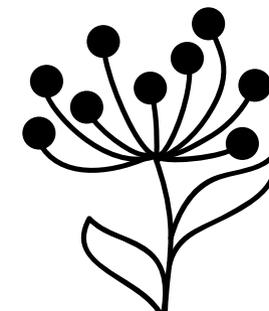
ISBN 978-3-99082-149-7

ANDREA ZSCHOCHER

MAMA
PAPA
RELAX

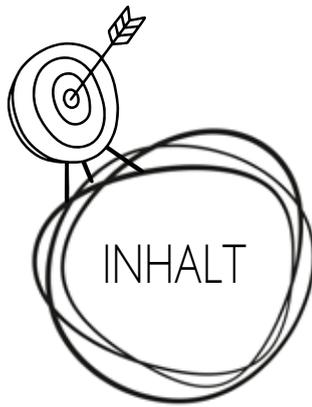
110 TIPPS
FÜR MEHR ME-TIME,
MENTALE FITNESS UND
SELBSTLIEBE

Praktische
Soforthilfe



edition
riedenburg





Vorwort

Das Ding mit dem Elternstress	12
Dein Weg zu mehr „Relax“ in meinem Buch	13

10 Tipps für Miniauszeiten ohne große Planung 15

Bewusst atmen	16
Impulsiv handeln und sich gut dabei fühlen	17
Sinnlos scrollen ist ok	18
Wenn das Leben unendlich wäre, würdest du dann so weiterleben wie bisher?	19
Morgenstund hat Gold im Mund	20
Jeden Monat etwas Neues probieren	21
Probiere verschiedene Meditationen aus	22
Die stille Stunde	23
Leise sein üben	24
Zeit für deinen Gedankenfluss	25

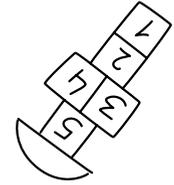


10 Tipps für ein leichteres Stressmanagement 27

Schreib deine Gedanken händisch auf	28
Laut „Stopp!“ sagen	29
Starte Gedankenexperimente	30



Eine weitere Meditationsform: Die 5-4-3-2-1-Technik	31
Überlege deine Abos	32
Es gibt keinen Zwang zum Posten	33
Mit Zahlen meditieren	34
Materielle Wünsche sorgen für Stress	35
Finde deine Meditationsform	36
Step by Step zurück zum eigenen Freiraum	37



5 Tipps für stressfreie Ernährung 39

Achte auf die Zuckerzufuhr	40
Blutstatus checken lassen	41
Bewusst essen	42
Gegen den Stress essen	43
Den Kaffeekonsum im Auge behalten	44
Platz für dein Lieblingsrezept	45



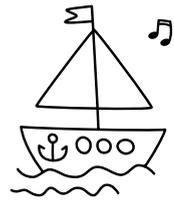
10 Tipps für eine bessere mentale Gesundheit 47

Hilfsangebote annehmen lernen	48
Bewusst schlafen gehen	49
Nicht allen Ratgebern glauben	50
Eat that frog	51
Kämpfe gegen die Prokrastination an	52
Grenzen sind nicht verhandelbar	53
Burnout-Check machen und dann handeln	54
Keine Angst vor FOMO	55
Leichte Aufgaben als neues To Do für jeden Tag	56
Akzeptanz der Situation	57



10 Tipps, um wieder zurück zu dir zu finden 59

Hobby ohne Zeitdruck	60
Professionelle Hilfe suchen	61
Großzügig mit dir selbst sein	62
What works for you, works for you	63
Düfte zur Entspannung	64
Verschieb dein Ausruhen nicht auf später	65
Sich zurückziehen	66
Es gibt kein Leben ohne Probleme	67
Hinterfrage deine Vorbilder	68
Schreibe einen Brief an dich, in dem du dich ausschließlich lobst	69



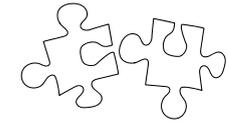
10 Tipps für mehr Selbstliebe 71

Hör deinem Herzen zu!	72
Mach dir jeden Tag selbst ein Kompliment	73
Ratschläge sind auch Schläge	74
Keine Angst vor Ablehnung	75
Keine Gleichgültigkeit	76
Wut tut gut	77
Affirmationen überlegen	78
Toxic positivity	79
Dich selbst loben	80
Komplimente sammeln	81



5 Tipps für die Partnerschaft 83

Paarzeit ist kein To Do	84
Harmoniesucht erzeugt Stress	85
Verbinde dich mit deinem Partner oder deiner Partnerin	86
Wer nicht zuständig ist, ist nicht zuständig	87
Zärtlichkeiten nach Kalender	88
Platz für euren Liebeskalender	89



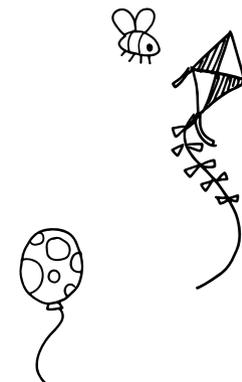
5 Tipps für die Eigenwahrnehmung 91

Achte auf deine Sprache, sie zeigt dein Stresslevel	92
Löse negative Glaubenssätze auf	93
Liebe dich selbst	94
Feedback annehmen lernen	95
Die Schale der Liebe	96
Platz für liebevolle Farben	97



5 Tipps für gute Gedanken 99

Nichts ist für immer	100
Random acts of kindness	101
„Me-Time“ nicht überschätzen	102
„Me-Time“ nehmen auf den zweiten Anlauf	103
Das Schlimmste ausmalen	104
Platz für neue Gedankenspiralen	105



10 Tipps für mehr Achtsamkeit dir selbst gegenüber



107

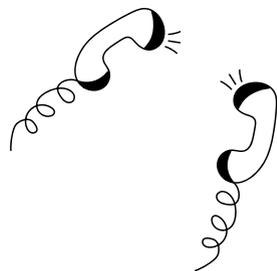
Pause machen	108
Es ist nur ein Gedanke	109
Jeden Tag „Sport“	110
Gehpausen im Alltag	111
Kulissenwechsel	112
Dankbarkeitstagebuch	113
Lass Gewohnheiten entstehen	114
Resilienz stärken	115
Aufschieben hilft nicht. Auch nicht beim Entspannen	116
Überdenke deine Zusagen	117



10 Tipps, um sich mit anderen verbunden zu fühlen

119

Das Gefühl der Fremdbestimmung kennen viele	120
Nutze das Internet für dich	121
Coaching-Angebote nutzen	122
Feedback von Freundinnen und Freunden	123
Sich selbst mit den Augen der Freund*innen sehen	124
Metta-Meditation	125
Hilfe holen gegen Bezahlung	126
Freund*innen ins Boot holen	127
Empowerndes Social Media	128
Suche nach Gleichgesinnten	129

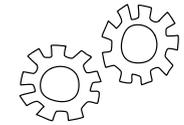


10 Tipps für einen stressfreieren Umgang mit dem Nachwuchs



131

Alle Eltern scheitern	132
Für Kinder da sein, kostet seelisch Kraft	133
Vertauschte Rollen mit Kindern	134
Neugierig bleiben und Neues ausprobieren	135
„Yes Day“ – ein Tag voller „Ja“	136
Wenn die Kinder schlafen	137
Analysiere die Übergangssituationen	138
Feedback von den Kindern einholen	139
Ansagen an den Nachwuchs	140
Welcher Kampf lohnt sich wirklich?	141



10 Tipps für eine relaxte Zukunft

143

Überlege, wie weit du schon gekommen ist	144
Erwartungsmanagement	145
Ans große Ganze denken: Zukunftsperspektive	146
Einen Grund zum Aufstehen zu haben, macht glücklich	147
Wünsche und Träume haben	148
Stillstand ist kein Fehler	149
Was möchte ich sofort ändern?	150
Neues ausprobieren	151
Ist es in einem Jahr noch relevant?	152
Beantrage eine Mütter- oder Väterkur	153



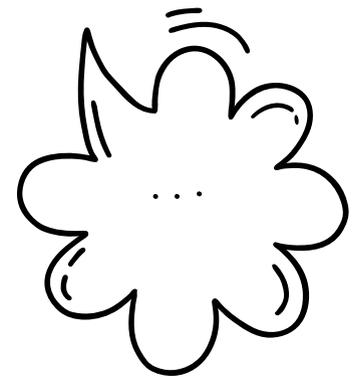
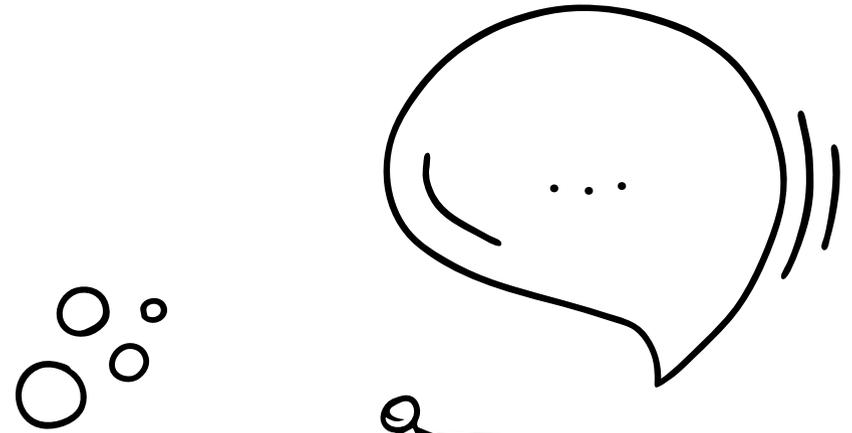
Zum guten Schluss

155

Literaturliste

158





Wir alle kennen diese Momente, in denen wir uns gestresst fühlen. Wir spüren unseren aufgeregten Herzschlag, Hitze steigt in uns auf und ein Gefühl der Überforderung macht sich breit. Erleben wir das nur ab und zu, ist das natürlich kein Grund zur Besorgnis, denn kein Leben kommt vollkommen ohne Stress aus.

Bei vielen Eltern sind Überforderung und negative Gefühle aber inzwischen an der Tagesordnung. In diesem Fall reagieren wir dann nur noch passiv auf all die Herausforderungen des Alltags und erleben uns zunehmend als fremdbestimmt. Sprechen wir die Überforderung gegenüber anderen an, heißt es oft: „Du hast dir doch Kinder gewünscht.“

Das stimmt, wir haben uns Kinder gewünscht. Aber wir haben nicht gesagt, dass wir niemals Hilfe brauchen oder annehmen wollen.

Das Ding mit dem Elternstress

Wo genau stand in den Schwangerschaftsratgebern oder den zahlreichen Broschüren bei der Frauenärztin der Hinweis:

„Wenn du Kinder bekommen willst, musst du dir über Folgendes im Klaren sein: Im Zweifelsfall riskierst du die eigene Gesundheit.“

Kinder werden immer genau dann zur Privatsache, wenn wir Eltern uns über strukturelle Benachteiligung beschweren. Oft genug haben wir die Kraft für diese Beschwerde jedoch gar nicht. Wenn doch, dann wird uns suggeriert: Andere schaffen es ja auch mühelos.

Nein, tun sie eben nicht! Sämtliche Ratgeber, die uns einreden wollen, wenn wir uns nur genügend disziplinieren, könnten wir ein stressfreieres Leben führen, lügen. Wir müssen uns nicht selbst optimieren, um in ein System zu passen, das an den unterschiedlichsten Stellen schlicht familienunfreundlich ist. Aber wir müssen Eines ganz bestimmt: auf uns aufpassen.

Das merkte ich während der Recherche, den Expert*inneninterviews und dem Schreiben an diesem Buch selbst ganz deutlich. Irgendwann kam ich an den Punkt, wo nichts mehr ging. Ich schreibe das, damit du weißt: Ich kenne den Elternstress und das Ausgebranntsein aus eigenem Erleben. Über weite Strecken habe ich selbst kaum geschlafen, stattdessen aber viele Sorgen gehabt und mich überfordert gefühlt. All das führte dazu, dass ich den Erscheinungstermin dieses Buches um ein ganzes Jahr verschieben musste. Weil einfach nichts mehr ging.

Ich wünsche mir, dass du erst gar nicht an diesen Punkt kommst, sondern schon vorher gut für dich sorgen kannst. Dabei kann dir mein Buch helfen.

Es ist wichtig, dass wir Eltern unseren Familienstress ernst nehmen und am besten prophylaktisch handeln. Es ist viel sinnvoller, Vorsorge zu betreiben, als das wieder mühsam aufzubauen, was der Stress in uns und in unserer Familie kaputt gemacht hat.

Dein Weg zu mehr „Relax“ in meinem Buch

In diesem Buch findest du 110 Anregungen und Fragen, die dir dabei helfen sollen zu reflektieren, was gerade dein Thema ist, wie du Stress reduzieren und zu neuer Kraft finden kannst.

Du bist nicht das einzige Elternteil, das vom Familien- und Erwerbsalltag erschöpft ist. Manchmal hilft bereits dieses Wissen schon enorm weiter, um zu entspannen. Deswegen schreibe ich es dir hier so explizit auf.

Doch es gibt noch mehr, was du aktiv für dich tun kannst. Ich wünsche dir, dass mein Buch dabei hilft, Ruhe zu finden und künftig noch besser auf dich zu achten. Dabei geht es nicht darum, sämtliche Tipps in kurzer Zeit abzuarbeiten. Vielmehr wünsche ich mir, dass du dieses Buch immer wieder einmal als vertrautes Nachschlagewerk zur Hand nimmst und dir ein oder zwei Anregungen herauspickst. Finde heraus, was dir besonders guttut.

Ich bin sicher: Aus den 110 Tipps und Ideen wirst du genau jene Angebote herausfiltern, die dir weiterhelfen und deinen ganz persönlichen Elternstress verringern. Stöbere, lass dich inspirieren und entdecke Neues, um zu dir zu kommen.

Ich wünsche dir das Allerbeste und eine wundervolle „Relax“-Zeit!

Deine Andrea





Bewusst atmen

Je gestresster wir sind, desto flacher atmen wir. Und je flacher wir atmen, desto panischer werden wir. Wir sind uns dieser flachen Atmung allerdings oft nicht bewusst, weil wir ja immer noch Luft bekommen. Und weil es sich in den meisten Fällen auch nicht so anfühlt, als würden wir hyperventilieren. Alles wirkt ganz normal, dabei ist unsere Atmung längst Ausdruck von Stress und verursacht neuen.

Wenn du in einer herausfordernden Situation einmal die Hand auf den Bauch legst und ganz bewusst in die Hand ein- und ausatmest, dann wirst du einen Unterschied feststellen können. Die tiefe Bauchatmung beruhigt uns innerhalb kürzester Zeit und sorgt für eine entspanntere Sicht auf die Situation. Deswegen geht es mir zum Beispiel nach einer Yogastunde immer besonders gut. So viele bewusste Atemzüge mache ich in der ganzen Woche sonst nie. Und genau diese Zeit hilft mir dabei, in den stressigen Momenten ruhiger zu bleiben. So lange, bis ich wieder flach atme und beim Yoga daran erinnert werde.

Der Weg zur Entspannung ist erfahrungsgemäß einer, der viele Wiederholungen und Erinnerungen braucht.

**MAMA
PAPA
RELAX**

Frage an dich:

Wie atme ich gerade ein und aus?

Impulsiv handeln und sich gut dabei fühlen

Manchmal wollen wir uns lebendig und nicht eingeeengt im Familienrahmen fühlen und entscheiden uns deswegen fürs impulsive Handeln. Das ist einerseits vollkommen verständlich und normal. Dein Verhalten führt andererseits vermutlich zu Streit innerhalb deiner Familie, weil nicht alle Familienmitglieder deine irrationale Entscheidung verstehen können. Sei es ein kompletter Wochenendeinkauf mit Kind(ern) nach einem langen Tag in der Betreuung, der Kauf eines (weiteren) Streaming-Abos, weil du unbedingt diese eine Serie gucken möchtest, oder die Anschaffung eines speziellen Kleidungsstückes, das dir in der Umkleidekabine zwar Freude macht, mangels Alltagspraktikabilität aber vermutlich auf dem Bügel versauern wird.

Solche Sachen passieren und sie sorgen dafür, dass du dich kurzfristig lebendig fühlst. Wichtig ist, dass du im Nachhinein nicht schlecht über deine Entscheidung denkst, sondern anerkannt, dass es eben nicht die allerbeste Idee in der letzten Zeit war.

Niemand ist perfekt. Wir alle machen jeden Tag Dinge, die nicht immer sinnvoll sind. Aber manchmal fühlen sich diese kleinen Fehler in dem Moment ihres Entstehens so gut an, dass sie uns kurz aus der Erschöpfung holen. Und dann haben sie doch ihre Berechtigung, oder?

**MAMA
PAPA
RELAX**

Frage an dich:

Welche impulsiven Handlungen habe ich in letzter Zeit unternommen?

Leise sein üben

Unser Alltag ist an vielen Stellen sehr, sehr laut. Und abends, wenn die Kinder schlafen, betäuben wir uns durch Serien und Telefonate oft selbst, weil wir Stille gar nicht mehr gewohnt sind. Dabei können wir gerade aus der Stille sehr viel Kraft schöpfen, wie der Tipp zur stillen Stunde schon erklärt.

Es muss nicht jede Minute des Tages angefüllt sein mit Kommunikation. Wenn wir uns darauf besinnen und lernen, wieder Stille auszuhalten, schafft das neue Räume in uns. Außerdem sind wir ein Vorbild für unsere Kinder, die oft sehr viel reden möchten, manchmal auch nur um des Redens willen.

Du sollst den Kontakt zu deinen Kindern nicht abbrechen, aber einfach nur zuhören, ihre Gedankenströme nicht unterbrechen und dir Zeit nehmen, dem Gesagten nachzuspüren. Deine Ruhe kann dann auch für mehr Ruhe am Familientisch sorgen. Allzu oft reagieren wir nur auf das, was an uns herangetragen wird. In der Ruhe lernen wir wieder, aus uns heraus zu agieren. Und wenn wir ruhiger werden, dann verändert sich die Situation auch für unsere Kinder.

**MAMA
PAPA
RELAX**

Frage an dich:

Wie viel Ruhe halte ich im Moment gerade aus und wie viel sehne ich herbei?

Zeit für deinen Gedankenfluss

Wenn du immer nur To Do-Listen abarbeitest und schaust, dass es allen anderen gut geht, dann bleibst du selbst auf der Strecke. Das wissen die meisten Eltern auch. Und nicht nur, dass du dich mental und körperlich total auspowerst, dein Verhalten führt leider auch dazu, dass du irgendwann gar nicht mehr weißt, was dir eigentlich die dringend benötigte Auszeit geben kann.

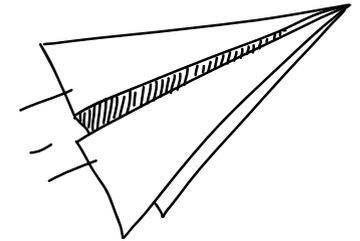
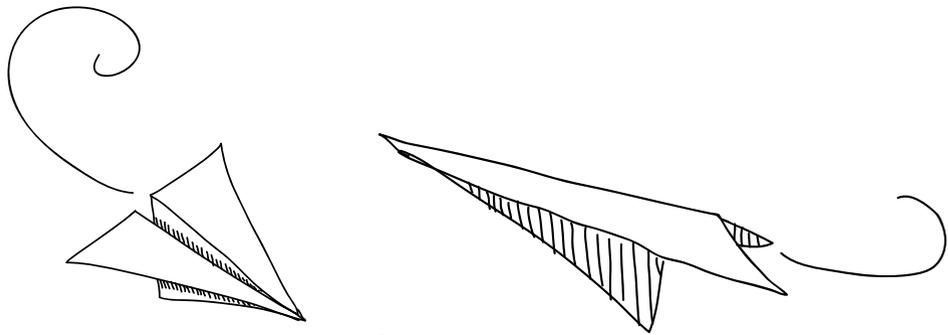
Wenn du relativ entspannt bist, dann weißt du, dass dir Dinge wie beispielsweise Malen, Schreiben oder Nähen guttun. Wenn du jedoch zu sehr in deinen Alltagsanforderungen gefangen bist und dir keine Zeit für dich selbst nimmst, dann vergisst du, was deine permanente Anspannung wenigstens für eine kurze Zeit unterbrechen könnte.

Wenn du gefühlt keine Zeit mehr hast, überhaupt darüber nachzudenken (!) was eventuell für dich gut sein könnte, ist es höchste Zeit, die Notbremse zu ziehen. Das zu erkennen ist ein wichtiger Schritt, um ins Handeln zu kommen.

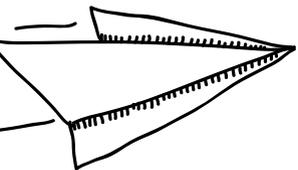
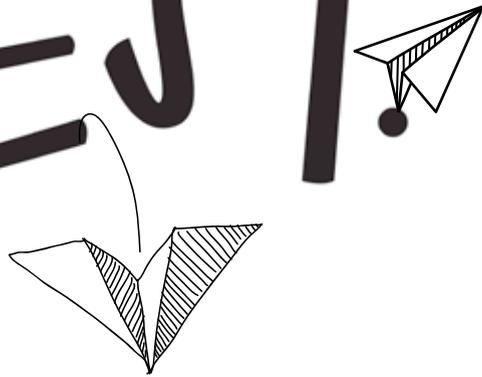
**MAMA
PAPA
RELAX**

Frage an dich:

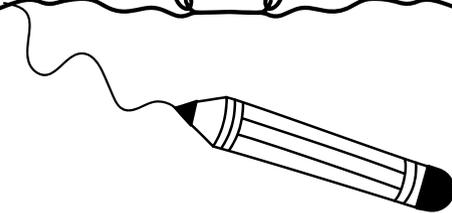
Was entspannt mich in meinem Alltag?



choose REST.



10 TIPPS FÜR
EIN LEICHTERES
STRESSMANAGEMENT



Schreib deine Gedanken händisch auf

Wer schreibt, der bleibt, heißt es so schön. Und da ist tatsächlich viel Wahres dran. Wenn wir unsere Gedanken ordnen wollen, dann kann es hilfreich sein, sie handschriftlich festzuhalten.

Es geht dabei nicht um Schönschrift, sondern vielmehr um das, was in unserem Gehirn passiert, wenn wir uns schreibend einem Thema nähern. Denn das, was wir zu Papier bringen, bleibt länger im Gedächtnis und fordert uns auf, immer wieder hinzugucken, was gerade für uns wichtig ist. Außerdem können durch den Prozess des Stiftführens Veränderungen angestoßen werden.

Dieser Effekt lässt sich nicht beobachten, wenn man am PC arbeitet. Nur die handschriftliche Arbeit verbindet unsere Hand mit unserem Gehirn und unserem Herzen. Die Zeit des Schreibens sorgt so ganz nebenbei auch dafür, dass wir entspannen und neue Ideen bekommen.

**MAMA
PAPA
RELAX** _____
Frage an dich:

Über welches Thema möchte ich heute handschriftlich schreibend nachdenken?

Laut „Stopp!“ sagen

Die Kinder brüllen, im Kopf gehst du die Termine durch, auf dem Herd steht das Essen und eigentlich verkrampft sich alles in dir, weil es viel zu viel ist. Was du jetzt brauchst, ist eine Stoppptaste, die es dir ermöglicht, einfach mal für eine kurze Zeit aus dem viel zu stressigen Alltag auszusteigen.

Ich kann das gut verstehen. Gerade während der Nachmittage, die sich manchmal wie Kaugummi ziehen und an denen ich das Gefühl habe, weder mir selbst noch den anderen gerecht zu werden, will ich einfach nur, dass die Flut an Gedanken und Eindrücken aufhört.

Um zumindest zu verhindern, dass du das Gefühl hast, dass dich die Welle an Anforderungen total überrollt, hilft es, laut „Stopp!“ zu sagen. Und mit laut meine ich laut. Nicht nur „Stopp!“ im Kopf denken, auch nicht leise „Stopp“ flüstern. Ein lautes „Stopp!“ richtet sich an dich selbst und an deine Gedanken, die das akustische Signal brauchen, um kurz unterbrochen zu werden. Diese kleine Unterbrechung wird dir für einen Moment aus der Überforderung helfen.

**MAMA
PAPA
RELAX** _____
Frage an dich:

Was soll mit einem lauten „Stopp!“ dringend unterbrochen werden?



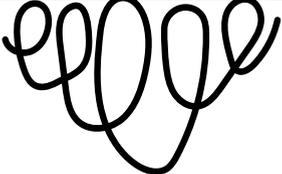
THE
PAST
is in your
HEAD



THE
Future
is in your
HANDS



10 TIPPS FÜR EINE
BESSERE MENTALE
GESUNDHEIT



Nicht allen Ratgebern glauben

Es gibt inzwischen zu fast jedem Thema mindestens einen schlaun Ratgeber. Du selbst hast dir mein Buch gekauft, weil du Unterstützung brauchst und dich gestresst fühlst. Und natürlich hoffe ich, dass dir mein Buch wirkungsvolle Entlastung und viele neue Ideen bringt.

Aber ich weiß auch: Nicht jeder Ratgeber hilft jedem Menschen gleich gut! Wenn du dich also durch die gesamte Ratgeberliteratur zu einem Thema liest und merkst, dass dich viele dieser Vorschläge einfach überhaupt nicht abholen, dann ist es ok zu dem Schluss zu kommen, dass diese und jene Ratgeber dir eben überhaupt nicht helfen.

Diese Erkenntnis ist wichtig, denn sie gibt dir die Kraft, selbstbewusst Entscheidungen zu treffen. Einige Ratgeber eröffnen dir neue Horizonte und du wirst nicht weiterhin gefangen gehalten in der Sorge, dass mit dir irgendwas nicht stimmt.

Mit dir ist alles ok. Manchmal orientiert sich die Literatur einfach nicht am eigenen Leben. Versuch nicht, etwas passend zu machen, was einfach nicht passt.

**MAMA
PAPA
RELAX** Frage an dich:

Fühle ich mich ernstgenommen und angeregt von den Ratgebern, die ich lese?

Eat that frog

Es gibt Nächte, da liegen wir wach, weil wir gar nicht wissen, wie wir den nächsten Tag durchstehen sollen. Weil es so viele Aufgaben gibt, Anforderungen oder Termine. Alles wirkt so groß und wichtig und wir fühlen uns kopflos und wissen nicht, was wir zuerst anpacken sollen.

Gegen dieses überwältigende Gefühl der Macht- und Hilflosigkeit wirkt die Methode „Eat that frog“ von Brian Tracy. Sie funktioniert, vereinfacht gesagt, folgendermaßen: Das, was am wichtigsten ist, was dir am unangenehmsten ist und dich nachts nicht schlafen lässt, das packst du am Morgen zuerst an. Dann ist es erledigt. Oft merkst du beim Tun: So schlimm war es gar nicht – und du kannst beruhigter deinen Alltag leben.

Es geht viel zu viel Energie dafür drauf, Aufgaben ewig vor sich herzuschieben. Gehe sie zielgerichtet am Morgen an.

**MAMA
PAPA
RELAX** Frage an dich:

Welche Aufgabe bedrückt mich am meisten?

Kämpfe gegen die Prokrastination an

Wir sind alle Meister*innen darin, gewisse Dinge nicht zu tun und sie stattdessen aufzuschieben. Bei Kleinigkeiten ist das überhaupt nicht problematisch, denn wir alle brauchen und schätzen eine Ablenkung vom Alltag. In stressigen Zeiten wissen wir aber oft nicht mehr, wo uns der Kopf steht, weil das Aufgeschobene ja nicht von alleine verschwindet.

Statt einen Plan zu entwerfen und Dinge systematisch abzuarbeiten, halten wir uns lieber mit Nebentätigkeiten auf oder lenken uns ab. Der Aufgabenberg wird dadurch nicht kleiner, unser schlechtes Gewissen dafür immer größer. Kämpfe gegen die Prokrastination an, wenn du merkst, dass dir das Aufschieben eigentlich nicht guttut und dich von Dingen abhält, die wichtig sind und erledigt werden müssen.

Überlege, ob dir die oben beschriebene „Eat the frog first“-Methode dabei helfen kann. Auszeiten sind wichtig, aber Prokrastination in übertriebenem Maße lähmt und sorgt für neuen Stress. Deine Gedanken kreisen nämlich weiterhin um all die unerledigten To Dos und die Schuldgefühle werden immer größer.

Wenn du aus deiner Prokrastination nicht alleine herauskommst, bitte deinen Partner, deine Partnerin, einen guten Freund oder jemanden, dem du vertraust, um Unterstützung beim Fokussieren. Vielleicht hat er oder sie ja eine Technik, die du noch nicht kennst, und ihr könnt euch zusammen weiterentwickeln.

**MAMA
PAPA
RELAX**

Frage an dich:

Warum schiebe ich Dinge auf?

Grenzen sind nicht verhandelbar

Jede*r von uns hat ein ganz persönliches Limit dessen, was sie oder er ertragen kann. Das ist individuell sehr verschieden. Mit meinen drei Schreibabys kam ich an sehr viele Grenzen, aber nie so sehr, dass ich professionelle Hilfe suchte. Das kann bei dir aber ganz anders sein.

Es ist total ok, dass dich Dinge überfordern, die für andere Eltern scheinbar kein Problem sind. Erstens schaut man allen Menschen nur vor und nicht in den Kopf, und zweitens ist deine Grenze eben deine ganz persönliche Grenze.

Niemand darf darüber richten und dich auffordern, lieber noch mehr auszuhalten. Du bestimmst dein Limit, du definierst deinen Erschöpfungszustand. Und niemand sonst.

**MAMA
PAPA
RELAX**

Frage an dich:

Welche Grenze habe ich in letzter Zeit zu oft überschritten?



eeeeeflye

10 TIPPS, UM WIEDER
ZURÜCK ZU DIR
ZU FINDEN



Düfte zur Entspannung

Wenn wir gestresst sind, nehmen wir die Welt um uns herum viel weniger intensiv wahr. Unsere Sinne schränken sich ein. Dabei können insbesondere Düfte sehr dabei helfen, unser Stresslevel zu senken.

Ob du die Düfte als Tropfen auf deine Handgelenke reibst, sie in den Diffusor gibst oder sie als Raumspray oder Kerze genießt, bleibt ganz deinem persönlichen Geschmack überlassen. Wenn du mehr darüber wissen möchtest, kannst du auch eine spezielle Duft-Beratung in Anspruch nehmen.

Düfte, die beim Entspannen helfen können, sind beispielsweise Lavendel, Salbei, Sandelholz, Kamille, Ylang-Ylang, Vanille, Rose, Vetivergras, Jasmin.

**MAMA
PAPA
RELAX**

Frage an dich:

Welcher Duft kann mir beim Entspannen helfen?

Verschieb dein Ausruhen nicht auf später

Bestimmt kennst du Aussagen wie „Das mache ich später, wenn die Kinder schlafen.“, „Heute Abend, da ruhe ich mich mal richtig aus!“, „Ich freue mich schon auf den Urlaub mit meiner Freundin nächstes Jahr, da mache ich einfach gar nichts.“ Das sind alles gute Ziele, aber es ist ein Fakt, dass sich das Ausruhen nicht auf später verschieben lässt.

Natürlich fühlt es sich so an, als würdest du in dem durchgetakteten Alltag keine Zeit für Ruhepausen und für dich selbst haben. Aber wenn du dich nicht um dich kümmerst, zieht in aller Regel irgendwann dein Körper die Notbremse für dich.

Deswegen ist es wichtig, im Alltag immer wieder Ruhepausen einzubauen. Sie brauchen ja nicht immer volle 30 Minuten in Anspruch zu nehmen. Manchmal bedeutet Ausruhen auch, nicht sofort aufzuspringen und das nächste To Do abzuarbeiten, sondern in Ruhe noch die Tasse Tee auszutrinken, bevor der Alltag weitergeht.

**MAMA
PAPA
RELAX**

Frage an dich:

Wieso ruhe ich mich nicht jetzt kurz aus?



Nachdem du dich mit den 110 Anregungen und Fragen in diesem Buch beschäftigt hast, hoffe ich, dass du für dich eine Strategie gefunden hast, wie du den Herausforderungen im Familienalltag zukünftig besser begegnen kannst. Ich wünsche dir Ruhe, Gelassenheit und die Klarsicht, Dinge anzugehen oder sie besser sein zu lassen. Du bist für dich verantwortlich und auch dafür, dass es dir gut geht.

Diese Verantwortung kann dir niemand abnehmen. Achte daher gut auf dich und greife in besonders herausfordernden Zeiten ruhig immer wieder zu meinem Buch. Ich wünsche mir, dass du keine unrealistischen Ziele entwickelt hast, denn vollkommen stressfrei und relaxed wird ein Leben mit Kindern wohl nie sein. Aber zu schauen was einem in besonders herausfordernden Zeiten eine Entlastung verspricht, ist viel wert. Und diese Strategien müssen auch immer wieder geübt werden.

Vielleicht kommst du dir am Anfang komisch dabei vor, plötzlich zu meditieren, abends eine Stunde der Stille abzuhalten oder fremde Eltern anzusprechen, um dir helfen zu lassen. Ich bin mir sicher, je öfter du dich darin versuchst, desto bestimmter wirst du in deiner Handlungsweise. Schon bald wirst du positive Effekte bemerken.

Ausgehend vom Grad deiner Erschöpfung ist es dir unterschiedlich möglich, dich um dich selbst zu kümmern. Vielleicht tut dir ein Spaziergang vor dem Nachmittagstrubel gut, oder aber eine kleine Auszeit von der Familie. Achte gut auf dich und nimm auch die kleinen Veränderungen wahr.

Ich wünsche dir Seelenruhe und Zeiten für dich zum Auftanken. Ich hoffe, dass du gut auf dich aufpassen kannst.

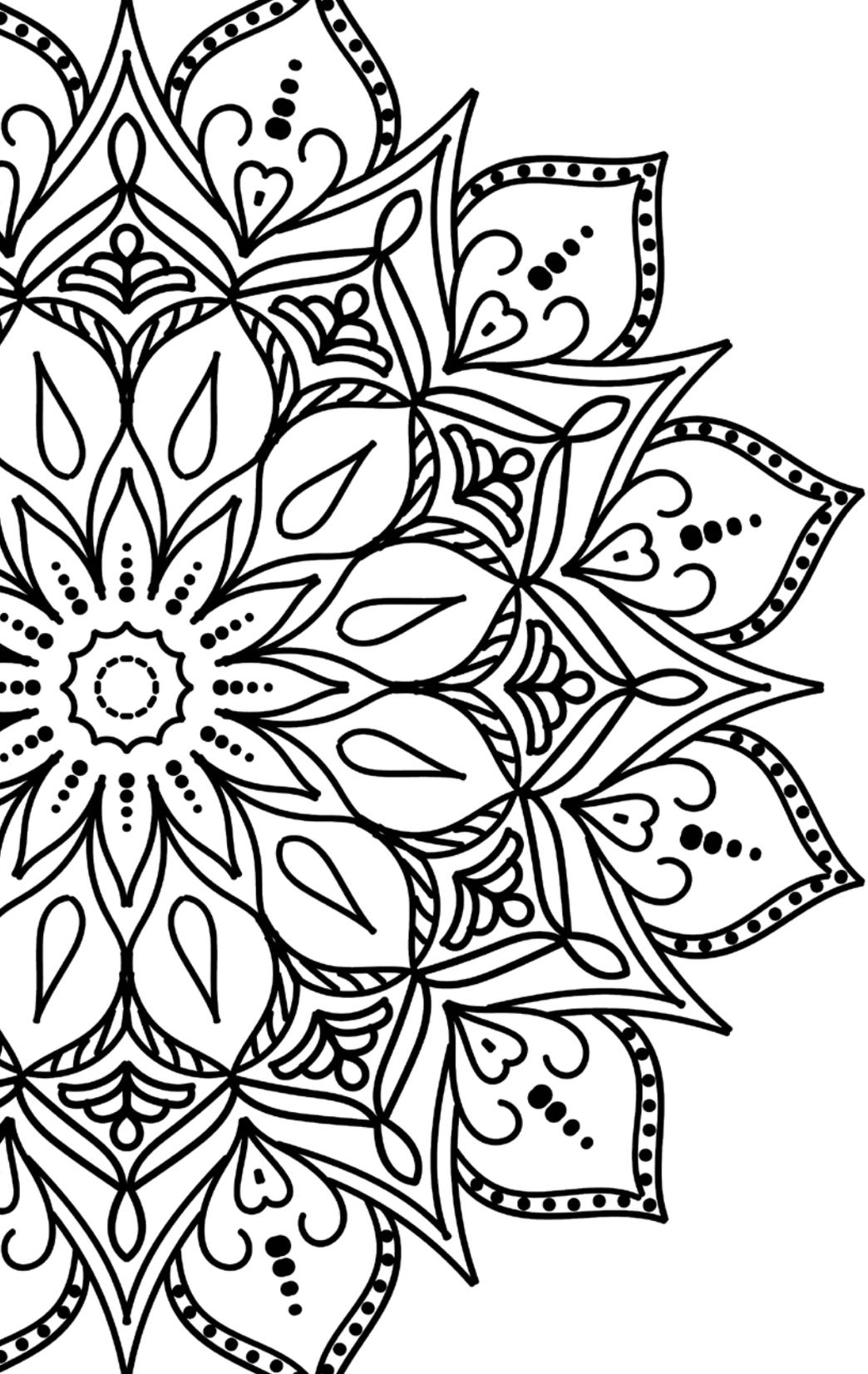
Wenn es dir guttut, auch von anderen Eltern und ihrem herausfordernden Familienleben zu lesen, komm doch gern auf meinem Runzelfüßchen-Blog vorbei. Hier findest du ungeschönte Alltagserzählungen. Ich bin auf allen gängigen Social Media Plattformen zu finden, poste allerdings nicht regelmäßig. Du weißt inzwischen, warum.

Dafür freue ich mich über Nachrichten und Austausch.

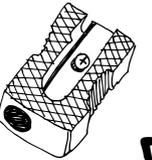
Ich wünsche dir das Allerbeste und viele Momente der Entspannung.

Deine Andrea





Notizen



I LOVE YOU!

Bildnachweis der Grafiken bei shutterstock.com:
Cover: TairA | Mandala: Katika, dasagani | Self care:
Aquarell | Love yourself first: Apolinarias | Love
yourself: barrirret | Self care doodles: Shysheep | Self
care is not selfish: kamilla_writes_letters | Fall in love
with taking care of your body: Sveta Evglevskaia | Set
with selfcare lettering quotes: Svetlana Kutsyn | Be kind
to yourself: barrirret | It's okay to feel your feelings: Anna
Kutukova | Choose Rest: Courtney Johnson | Self love
club: Lelene | Notepapers: Midstream, Vera She, Devita ayu
silvianingtyas, GOLDMAN99, FunnyArti, Antonov Maxim
| Speech bubbles: nubenamo, Katerinaspx, redchocolate,
Hub Design, KwangChanakarn, Tartila | Signs and symbols
set: shooarts | Abstract arrows: Dadan Andriyana | Different
doodle elements: Julia Galuzinskaya, Pand P Studio, GooseFrol,
mhatzapa, Polina Tomtosova, redchocolate, Tori20, Simple Line,
Likanaris | Hand-drawn Monochrome Frames and Ornaments:
ricorico | Bullet journal and diary elements: vectopicta, Devita
ayu silvianingtyas | Hand drawn doodle frames: Senpo,
AnastasiiaM, maljuk, Tanya Leanovich, Zaytseva Larisa |
Food: Drawlab19 | Nothing brings people together like good
food: barrirret | Be a dreamer: Anastasiia Gevko | Write
your own story: Senpo | Pens: ddok | Doodle hands up:
Recch Lancar Jaya | Doodle fishes: Ermak Oksana | One-
point symbol: Sora_Kobayashi | Paper plane illustrations:
trentemoller | Enjoy the little things: 21kompot | Vintage
decorative elements: Kite-Kit, mhatzapa, soosh, Bradericon |
Curves scribbles: Drawlab19 | Healthy lifestyle hand drawn
set: GoodStudio | We are all in this together: barrirret | Let
the weekend begin: Anna Kutukova | Time to relax: Yana Lesiuk
| Take care of your mental health: Platova Lera | The past is
in your head: CyrillicLettering | Together is my favorite place
to be: Azindianlany | Octopus: ONYXprj | Marine animals:
Natalia Machula, Aluna1 | You will never regret being kind:
Julia Henze | Do something: Tribe_puppet | Be your own
hero: yuliaisupova | Floral elements: pa3x, Nadia Shlemina |
Recreation area: meine.illustrations | Kitty sleeps on a stack
of books: Keiti | Mental health: Olha Halushka | Flowers:
barberry | Tea items: Prokhorovich | Superhero masks:
Alona Savchuk | Be Your Own Hero: visiostyle

SOWAS!
SOWAS-Buch.de

BESTSELLER
Gewaltfreie Kommunikation



Das erfolgreiche **GFK-Kindersachbuch** zum Mitmachen mit vielen interaktiven Seiten fördert den **Frieden** innerhalb und außerhalb der Familie • im (Internet-)Buchhandel erhältlich

ab 6 Jahre

Edition
Riedenburger
editionriedenburg.at

ADHS bei Kindern

SOWAS! Die erfolgreiche psychologische Kinder- und Jugendsachbuchreihe



ab 6 Jahre

„Supergut mit ADHS“ – Durch Positive Psychologie Stärken erkennen, Ressourcen aktivieren und glücklich sein – von Miriam Prätisch und Sigrun Eder. Vom selben Autorinnen-Team erschienen ist auch:



ab 6 Jahre

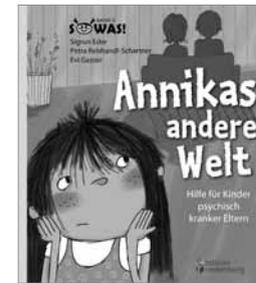
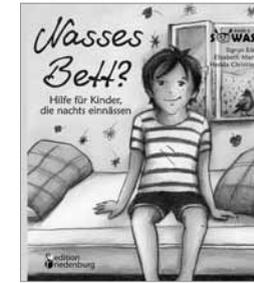
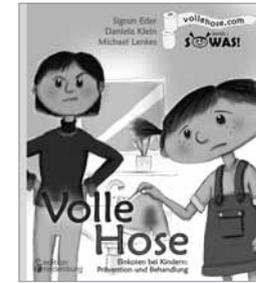
„Supergut mit ADHS – Das Turbo-Tagebuch für deine Ressourcen“ – 12 Wochen Selbstbeobachtung, jeden Tag mehr über sich selbst und wichtige Ressourcen erfahren



ab 10 Jahre

„Erfolgreich in der Schule mit ADHS“ – Wirksame Strategien für bessere Selbstorganisation und Selbstregulation – von Sigrun Eder, Silvia Hauser-Maislinger und Christian Angerer

Keine KI
in unseren Büchern!



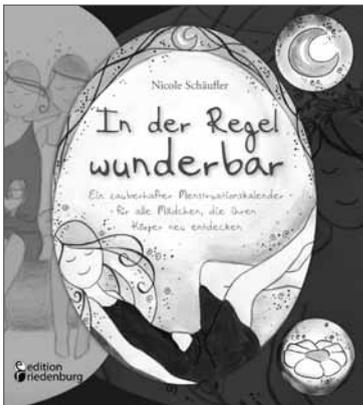
Bestärkende Bücher für die sensible Zeit der Pubertät
von Nicole Schäufler



Vom Mädchen zur Frau

Ein märchenhaftes Bilderbuch für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken

Dieses Buch erzählt dir in 24 Bildern, was dich in der sogenannten Pubertät verwandelt und verzaubert.



In der Regel wunderbar

Ein zauberhafter Menstruationskalender für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken

Für das erste Jahr mit deiner Periode und fantasievolle Möglichkeiten der Gestaltung.



Vom Jungen zum Mann

Ein abenteuerliches Bilderbuch für alle Jungen, die ihren Körper neu entdecken

In der Pubertät verändert sich dein Körper. Hier wirst du entdecken, was alles in dir steckt.