



Ach du liebe Zeit!

Mit der richtigen Planung Stress vermeiden

Zeit und Ruhe sind Luxus im Familienalltag mit kleinen Kindern. Schnell noch einkaufen gehen, dann ab zur Krabbelgruppe, anschließend Mittagessen kochen, füttern und so weiter – jeder Tag steckt voller Aktivitäten.

FRUST UND STRESS VERMEIDEN
Schnell kommen Eltern an ihre psychische Belastungsgrenze. Frust im Alltag und Stress in der Beziehung sind häufig die Folgen. In unserer Checkliste zeigen wir Ihnen, wie Sie dies verhindern und mehr Zeit für sich und Ihre Lieben gewinnen können.

- **Lebenssituation akzeptieren**
Das Leben eines Paares lässt sich nicht mit dem Alltag einer Familie vergleichen. Das muss man akzeptieren, verinnerlichen und darauf reagieren.
- **Übersicht verschaffen**
Verschaffen Sie sich einen Tagesüberblick. Schreiben Sie genau auf, mit welchen Tätigkeiten Sie sich an einem typischen Tag beschäftigen.
- **Prioritäten setzen**
Bewerten Sie Ihre Übersicht. Markieren Sie die Punkte, die Ihnen am wichtigsten sind. Streichen Sie so viel wie möglich.
- **Gespräch suchen**
Sprechen Sie mit Ihrem Partner. Sagen Sie ihm konkret, für welche Aktivitäten Sie sich mehr Zeit wünschen.
- **Umsetzung planen**
Entwickeln Sie gemeinsam einen Plan. So schaffen Sie gegenseitig

Freiräume für sportliche Aktivitäten, Hobbys, Verabredungen und so weiter.

- **Unterstützung holen**
Beziehen Sie Verwandte und Freunde in Ihre Planungen ein. Verteilen Sie Aufgaben auf möglichst viele Schultern. Die meisten Großeltern verbringen gerne Zeit mit ihren Enkeln. Und auch Tanten, Onkel und Freunde helfen bestimmt mal als Babysitter aus. Haben Sie keine Scheu, um Unterstützung zu bitten.
- **Auszeiten nehmen**
Das Bad muss nicht täglich geputzt werden. Und auch Wäscheberge muss man nicht jeden Tag in Angriff nehmen. Nehmen Sie sich lieber regelmäßig Auszeiten. Nutzen Sie den Mittagsschlaf Ihres Kindes: Legen Sie sich zum Beispiel aufs Sofa und gönnen Sie sich eine Pause.
- **Regeln einhalten**
Die beste Planung und Zielset-

zung nützen nichts, wenn sich die Beteiligten nicht daran halten. Überprüfen Sie regelmäßig, wie sich die Umsetzung Ihrer Wünsche in der Praxis bewährt hat. Suchen Sie immer wieder in Ruhe den Dialog mit Ihrem Partner.

Raum für Spontaneität lassen

Nehmen Sie sich als Familie nicht zu viel vor. Verplanen Sie maximal 50 Prozent Ihres Tages. Denn im Alltag mit kleinen Kindern muss möglichst immer ausreichend Zeit für Spontaneität vorhanden sein. Wenn man dies berücksichtigt, kommt man gelassener und zufriedener durchs Leben. Davon profitieren auch Ihre Kinder, denn ausgeglichene und glückliche Erwachsene sind die besseren Eltern.