

Liebe Familien,

alle Eltern dürften es kennen: ein Kind kann das organisatorische Familienleben völlig auf den Kopf stellen und plötzlich zieren tiefe Augenringe die Gesichter von Mama und Papa. Zeit für etwas Anderes als das Kind scheint es nicht mehr zu geben. Schlaue Ratschläge wie "Schlaf doch wenn das Kind schläft" führen nur zu genervten Augenverdrehen. Deshalb beschäftigen wir uns diese Woche mit dem Thema:



“Schlaf doch wenn das Kind schläft - Zeitretter im Familienalltag und warum es nicht immer funktioniert”

Niemand sagt einem, wie sich das Leben wirklich verändert, wenn ein Kind ins Leben kommt. Der Mutter im folgenden Video ging es genauso. Wenn es keine Zeitmanagement gibt, geht schnell alles durcheinander und man ist gereizt und überfordert. Wie man den Start eines gelingenden Zeitplans schaffen kann, wird im folgenden Video gezeigt.

Link zum Video: [ZEITMANAGEMENT für Eltern | Familie, Haushalt & Job im Griff haben](#)

Zeitlich entspannt durch den Familienalltag zu gehen klingt zu schön, um wahr zu sein. Viel zu oft kann es passieren, dass sich in der Realität der Stress auf die eigenen Nerven auswirkt und man das an den Kindern auslöst. Der folgende Podcast zeigt, wie man effektiver durch den Tag gehen kann, was echte Zeitfresser im Alltag sind oder auch wie mit Faktoren umgegangen werden kann, die schwer abschätzbar sind - wie zum Beispiel trödelnde Kinder.

Link zum Podcast: [Zeitmanagement in der Familie - Ohne Stress durch den Tag](#)

Wenn man sich auf den sozialen Netzwerken mal so umschaut, scheint es nur noch perfekte Mütter zu geben. Man selbst fühlt sich immer schlechter und man glaubt, selbst die scheinbar einfachsten Dinge nicht hinzubekommen. Falls es Ihnen auch schon so ging - Sie sind nicht allein! Auch andere Eltern haben Schwierigkeiten in der Organisation ihres Familienalltags. Im folgenden Blog hat eine Mutter sich dabei mal beobachtet - und sogar einiges Neues gelernt!

Link zum Artikel: [Familienalltag: Zeitmanagement für Familien](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Es ist Walnusszeit. Meistens essen wir sie pur oder sie werden zum Backen verwendet. Aber haben Sie schon mal Suppe mit Walnüssen probiert? Und für alle, die gern backen, gibt es Zimtschnecken.

Wir wünschen guten Appetit.

Link zum Rezept: [Walnuss-Suppe](#)

Link zum Rezept: [Zimtschnecken](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Wenn es regnet und wir lieber drinnen bleiben, wie wäre es dann mal mit einer

Klanggeschichte ? Ein Beispiel finden Sie unter dem folgenden Link. Und wer mag, erzählt eine selbst ausgedachte Geschichte oder macht passende Geräusche zur Lieblingsgeschichte.

Link zu mehr Infos: [Klanggeschichte](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht



Ups... ein Teufelskreis. ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund!

Das Team vom Projekt Zukunft