

Liebe Familien,

Ruhe, ein Wort dass im Familienalltag oft eher wie ein Fremdwort klingt. Meist verbinden wir damit etwas, was andere haben und nachdem wir uns so sehr sehnen. Einfach mal nichts machen...



Und schon ertönt wieder Geschrei aus dem Kinderzimmer, der Einkauf ist immer noch nicht erledigt und die Wäsche muss ja auch noch aufgehängt werden. Weiter gehts. Diese Woche wollen wir Sie dazu ermuntern, inne zu halten, und ja, wir versprechen Ihnen die ersehnte Ruhe im Familienalltag. Gemeinsam lernen wir, wie wir uns alle entspannen können.

“Entspannte Eltern, entspannte Kinder” - Ruhe in den Familienalltag bringen

Der Elternalltag kann schon stressig sein. Da ist es wichtig, gelassen zu bleiben. Gelassenheit und Ruhe zu finden, während um einen die Kinder herumwirbeln, ist nicht immer einfach. Im folgenden Video finden Sie 3 sofortige Tipps für mehr Gelassenheit im Familienalltag.

Link zum Video: [3 sofortige Tipps für weniger Stress im Alltag](#)

Ein hilfreiches Mittel, um im Familienalltag den Moment zu genießen, sind Rituale. Sich gemeinsam an den Tisch zu setzen, mit einem Tischspruch, der allen Spaß macht und einladend ist, - das ist ein sehr guter Anfang für bewusste, gemeinsame Zeit. Gleichzeitig ist es wichtig, unsere Sinne zu trainieren. Wie Rituale gelingen können, hören Sie hier:

Link zum Podcast: [Rituale für deinen Familienalltag - diese werden deinen Familienalltag zum Positiven verändern](#)

Darf ich mir als Mama oder Papa eine Auszeit nehmen oder anders gefragt: Darf ich mir überhaupt wünschen, mal für eine kurze Zeit allein zu sein und nur etwas für mich selbst zu tun? Im folgenden Artikel spricht Zwillingismutter Katrin über das Für und Wider von kleinen Freiheiten und wer alles davon profitiert.

Link zum Artikel: [Wie wichtig ist eine Mama-Auszeit?](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Diese Woche freuen wir uns auf einen entspannten Sommer und bereiten einen Sommer-Sonnen-Nudelsalat zu. Für das nächste Picknick empfehlen wir eine Melonen-Pizza.

Link zum Rezept: [Bunter Sommer-Sonnen-Nudelsalat](#)

Link zum Rezept: [Melonen-Pizza](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Kochen mit Kindern kann sehr anstrengend sein. Sie wollen fertig werden und die Kinder wollen parallel bespaßt werden. Wie wäre es, wenn Sie Ihre Kinder direkt mit einbeziehen? Klar, meistens muss es schnell gehen oder uns fehlt einfach die Geduld. Trotzdem gibt es eine entspannte Lösung für alle: Hier gibt es Tipps wie Sie Ihr Kleines mit einbeziehen, um ein paar Handgriffe konzentriert und ohne Unterbrechung PARALLEL erledigen zu können. Viel Spaß!

Link zum Artikel: [Entspanntes Kochen mit Kleinkind– 5 Ideen, wie du dein Kind in der Küche beschäftigst](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Am Ende meiner Nerven sind noch Kinder übrig.

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter!
Das Team vom Projekt Zukunft