

Liebe Familien,

gerade noch war der ganze Tag von Ihrem Kind bestimmt. „Guten Morgen kleiner Schatz“, Frühstück machen, Spielen, Spazieren gehen, Mittagessen, Mittagsschlafchen, Spielen, vielleicht könnten wir heute mal die Oma besuchen gehen... und so weiter. Oder so ähnlich. In jedem Fall hatten Sie die letzten Wochen oder Monate an nicht viel anderes zu denken als an den Alltag mit Kind. So anstrengend das auch manchmal sein mag, wir gewöhnen uns doch recht schnell daran und können uns etwas anderes vielleicht auch erstmal gar nicht mehr vorstellen. Und doch wird dieser Tag früher oder später kommen: Unser Kind wird in der Kita eingewöhnt und auf einmal wird unser Alltag wieder ganz anders. Als wäre nichts gewesen, müssen wir uns nun wieder mit unserem eigenen (Arbeits-)Alltag beschäftigen. Wie dieser Umbruch gut gelingen kann, wollen wir diese Woche herausfinden. Wir fragen uns:



Elternzeit - und dann?

Nach der Elternzeit ist der Wiedereinstieg in den Job oft nicht einfach. Der Spagat zwischen Kind, Haushalt und Beruf fordert junge Mütter und Väter. In diesem Video erzählt eine Mutter ganz ehrlich von ihren Erfahrungen und davon, dass es nicht darauf ankommt, alles perfekt zu machen.

Link zum Video: [Job, Kind, Haushalt und Ehe](#)

Wenn man nach der Elternzeit zurück ins Arbeitsleben möchte, kann eine gute Vorbereitung nicht schaden. In dem folgenden Artikel finden Sie eine Übersicht zu den entscheidenden Erfolgstitips für den Wiedereinstieg nach der Elternzeit und außerdem wird verraten, woran Sie denken sollten und welche Möglichkeiten Sie mit Kind im Job haben.

Link zum Artikel: [5 Erfolgstitips nach der Elternzeit](#)

Als Eltern haben wir ständig das Gefühl, dass uns die Zeit im Nacken sitzt. Die Aufgaben werden vielfältiger, die To-Do-Listen explodieren und der Tag ist mit seinen 24 Stunden sowieso viel zu kurz. Wie wir da Ordnung rein kriegen und dabei sogar noch Zeit für uns finden erklärt uns der folgende Podcast.

Link zum Podcast: [Zeitmanagement - Job, Kind, Haushalt und Co. entspannt unter einen Hut](#)

Das hat mir gut geschmeckt

„Gutes braucht Zeit“ muss nicht immer stimmen. Gutes geht manchmal auch ganz schnell.

Genau das brauchen wir jetzt: Schnelle Bananenwaffeln und schnelle One-Pot Pasta mit Gemüse und Würstchen. Auf die Kochlöffel – fertig – los!

Link zum Rezept: [One-Pot Pasta mit Gemüse und Würstchen](#)

Link zum Rezept: [Bananenwaffeln ohne Zucker](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich überall irgendetwas auf die Schnelle aufschreiben, was dann im Alltag mit Kind, Haushalt (und Job) doch wieder untergeht? Dann haben wir jetzt genau das Richtige für Sie: Wir basteln praktische wiederverwendbare To-Do-Listen, die auch noch bedruckbar sind! Auf geht's!

Link zur Anleitung: <https://lovely-diys.com/diy-idee-to-do-liste-basteln/>

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Braucht man für Elternzeit unbedingt ein Kind,
oder reicht da auch ein Wellensittich?*

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