

Liebe Familien,

Eltern sein ist keine leichte Aufgabe. Man hat ohnehin schon viel zu tun und dann wissen es gefühlt alle anderen immer besser. Dies ist natürlich für alle Beteiligten schwer, doch besonders an die Mütter hat die Gesellschaft viele Erwartungen. Dadurch kann man sich schnell unter Druck gesetzt fühlen. Damit das nicht passiert beschäftigen wir uns heute mit dem Thema:



Mom Shaming

An Mütter gibt es so viele Erwartungen: Sie sollen sich stets hingebungsvoll um ihre Kinder kümmern, aber doch auch die berufliche Karriere nicht vernachlässigen. Steigen sie schließlich wieder in das Arbeitsleben ein, meinen Viele zu wissen, dass eine so frühe Betreuung in der Kita gar nicht gut sei und überhaupt – „da hätte man ja auch keine Kinder bekommen müssen, wenn man sie dann nur abgeben will“. Autsch! Das hat gesessen. Das man mit solchen Vorwürfen nicht alleine ist, zeigt das folgende Video, in dem Mütter von ihren Erfahrungen und Wünschen berichten.

Link zum Video: [Mutter sein - Schluss mit schlechtem Gewissen](#)

Vorurteile gegenüber Müttern sind also weit verbreitet. Wie können wir es aber schaffen, mehr bei uns zu bleiben? Denn am Ende ist es ja am Wichtigsten, dass man selber mit dem gewählten Lebensmodell zufrieden ist. Egal ob man als Mutter zu Hause bleibt oder schnell wieder in die Arbeit einsteigt. Hier gibt es kein besser oder schlechter. Da dies aber oft leichter gesagt ist als getan, gibt der folgende Artikel ein paar Tipps dazu, wie man sich von den Erwartungen der Anderen frei machen kann.

Link zum Artikel: [Selbstbestimmter leben: Es ist egal, was andere denken](#)

Doch auch unsere eigenen Erwartungen an andere sollten wir öfter mal hinterfragen. Denn vermutlich haben wir uns fast alle schon mal über eine Mutter geärgert, die ihr schreiendes Kind in der Bahn einfach nicht beruhigt hat. Doch ist das wirklich fair ohne dass wir die Vorgeschichte kennen? Der folgende Artikel erklärt, wieso wir manchmal zum schnellen Urteilen neigen, aber auch, weshalb es gut ist, darüber immer mal wieder nachzudenken. Schließlich wäre das Leben für Mütter, aber auch alle anderen Menschen, mit ein bisschen mehr Verständnis im Alltag leichter.

Link zum Artikel: [Urteilt nicht über andere Mütter, bevor Ihr alle Hintergründe kennt...](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Der Herbst ist da. Und neben ein paar ungemütlichen Effekten gibt es doch auch viel Schönes. Zum Beispiel geht die Kürbissaison wieder los und endlich kann man die verschiedenen Sorten wieder in der Küche verwerten. Wie wäre es zum Beispiel mit einem herzhaften Kürbisbrot und süßen, kleinen Pumpkin Pies?

Link zum Rezept: [Kürbisbrot](#)

Link zum Rezept: [Mini Pumpkin Pies](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Nicht nur kulinarisch hat der Herbst einiges zu bieten, auch manche Unternehmungen machen nun erst so richtig Spaß. Auch in einer so großen Stadt wie Berlin, kann man einiges erleben. Der folgende Artikel liefert uns hierfür Inspiration.

Link zum Artikel: [Herbst Tipps für Berlin und Umgebung](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Ich will gar nicht schlafen wie ein Baby.
Ich wäre froh, wenn ich so schlafen könnte wie der Vater.*

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt Zukunft