

Liebe Familien,

Zeit, Zeit, Zeit - nie hat man sie! Ja, der Familienalltag hält schon viele Aufgaben bereit für die Eltern. Neben den typischen Aufgaben, wie Putzen, Wäsche waschen, Essen vorbereiten und Einkaufen, kommen auch Aufgaben, wie Spielverabredungen organisieren, Arzttermine wahrnehmen und Vieles mehr dazu. Und als ob das nicht schon stressig genug ist, haben wir dann noch unsere lieben Kleinen dabei, die sich nicht so ganz an den getakteten Ablaufplan halten wollen und zack! Da ist es passiert - wir kommen in Verzug. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie wir Erwachsenen vorausschauend planen und trotzdem noch Zeit für spontane Unternehmungen einplanen können:



Zeitplanoptimierung - mit Kind spontan sein?

Zeitmanagement ist eine wichtige Aufgabe, die man als Eltern beherrschen sollte. Sicherlich fallen Ihnen allen spontan mindestens 5 Tage ein, die anders verlaufen sind, als sie es ursprünglich geplant haben und Aufgaben auf der Strecke geblieben sind. Manch einer kommt damit gut zurecht und erledigt die Aufgaben einfach wann anders, aber mal ganz ehrlich, die meisten von uns stresst es, wenn wir unsere To-Do's verschieben müssen und auf eine To-Do-Liste für die kommenden Tage hinzufügen müssen.

Link zum Artikel: [Zeitmanagement mit Kindern | tausendkind Magazin](#)

Im folgenden Video zeigt eine Mutter nochmal ganz konkrete Tipps, die viele andere Eltern empfehlen, um für sich und die Kinder mehr "Quality Time" zu haben. Besonders wichtig ist dieser Mutter die Planung. Sie stellt in dem Video ihren ganz persönlichen Familienplaner vor mit Essensplänen für die Woche, wichtige Termine, die wahrgenommen werden müssen, die Verteilung von Haushaltsaufgaben und klare Absprachen mit dem*der Partner*in. Sie zeigt auch, wie sie morgens Zeit einspart und bspw. abends die Anziehsachen für den nächsten Tag mit den Kindern gemeinsam raus legt. Gucken Sie selbst, welche weiteren nützlichen Tricks sich in dem Video finden lassen.

Link zum Video: [Zeit sparen](#)

Nun haben wir viele nützliche Ideen bekommen, wie wir in der Familie die Zeit optimieren können. Kinder haben im Gegensatz zu uns Erwachsenen allerdings noch kein Zeitverständnis. Kinder verstehen meist nicht, wenn wir Erwachsenen sagen: "Komm beeil dich, wir müssen in 5 Minuten los." Während uns selbst schon der Schweiß läuft, weil wir unter Zeitdruck geraten, isst unser Kind in aller Ruhe sein*ihr Frühstück zu Ende oder verbringt gefühlt Stunden damit sich anzuziehen. Wie schaffen wir es, das eigene Kind dazu zu animieren, in manchen Situationen nicht so viel zu trödeln? Hören Sie selbst:

Link zum Podcast: [Rumtrödeln - Was können wir tun, wenn unser Kind für alles sehr viel Zeit braucht?](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Zur Zeitplanoptimierung kann auch das Planen von Mahlzeiten gehören. Zwei tolle Rezepte die im Speiseplan für die nächste Woche nicht fehlen sollten, sind Rezepte mit Fenchel. Fenchel hat nicht nur gerade Saison, sondern stärkt auch unser Immunsystem und kann bei leichten Herbsterkältungen, wie Husten oder Schnupfen, Linderung verschaffen. Versuchen Sie doch mal Fenchel-Nudel-Pasta oder zum inneren Aufwärmen eine leckere Kurkuma-Fenchel-Suppe.

Link zum Rezept: [Betties Fenchel-Birnen Nudeln - Freche Freunde](#)

Link zum Rezept: [Kurkumasuppe mit Fenchel - Immunsystemboost Schnabel auf](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Der Alltag mit Beruf, Kindern und Haushalt kann stressig werden. Mit einem Familienkalender fürs Handy sorgen Sie dafür, dass Sie keine Termine mehr vergessen - wir zeigen die besten Apps dafür:

Die Allround-Lösung: [FamilyWall](#)

Übersichtlicher Familienkalender, Feiertage und Schulferien werden automatisch eingefügt. Außerdem bietet die App auch gemeinsame Einkaufs- und To-Do-Listen an.

Kostenlos und praktisch: [Famanice - der Familienkalender](#)

Okay, das Design ist nicht das Neueste, aber trotzdem bietet das Gratis-Tool zahlreiche Features, die Sie lieben werden, wie z.B. die private Chat-Funktion, die sich gut als Whats-App Alternative nutzen lässt.

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Mit den Kindern auf dem Spielplatz
"Noch dreimal rutschen und dann gehen wir nach Hause!"
Kinder rutschen zweimal und spielen dann fangen.
Touché!*

Hoffentlich laufen die Absprachen bei Ihnen anders ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team Zukunft**