

Liebe Familien,

ob alleinerziehend, mit Partner*in, ob Einzelkind oder Großfamilie. Die wenigsten von Ihnen würden ein Leben mit Kind*ern als entspannt bezeichnen. Aber gerade wenn es auf Arbeit oder im Alltag mal wieder hoch her geht, wünscht man sich zu Hause ein Fleckchen, wo man sich zurückziehen kann und eine gute Zeit erlebt. Kann man sich nur alleine entspannen? Wie kann ich auch mal in einem vollen Haus die Seele baumeln lassen und entspannter in den Alltag zurückkehren? Heute stellen wir uns die Frage:



Entspannt im Alltag mit Kindern - Geht das?

Entspannung ist ein ziemlich weiter Begriff. Für die einen ist es die Gurkenmaske und ruhige Musik, für die anderen ist eine ausgiebige Runde Joggen und danach eine heiße Dusche, Entspannung pur. Aber eines ist uns allen klar: Wir brauchen unsere individuelle Entspannung, um auch im Familienalltag funktionieren zu können, um gute Eltern für unsere Kinder zu sein. Am Anfang ist es für Sie wichtig zu wissen, was entspannt Sie? Ruhe, Schlaf, Essen, Musik, Bewegung? Kann das drinnen stattfinden, oder draußen? Ist das auch im Kreise der Familie möglich und können Sie diese vielleicht mit einbeziehen? Vielleicht wissen Sie bereits, was zu Ihrer Entspannung beiträgt, wo Sie wieder Energie schöpfen können. Im folgenden Podcast berichten Eltern, wie sie mit stressigen Situationen und übermäßigem Workload umgehen und trotzdem Entspannung finden.

Link zum Podcast: [Entspannt und ausgeglichen im stressigen Alltag](#)

Es muss nicht immer das Wellness Wochenende sein, es gibt eine Menge Möglichkeiten, die Sie ausprobieren können. Wichtig ist immer, dass es Ihnen Spaß macht! Fitnessstudio als Sportmuffel, oder Meditation und Ruheübungen als Tanzmaus sind dann wohl nicht die richtige Wahl für Sie. Kleine Auszeiten sind auch zwischendurch möglich. Welche unterschiedlichen Wege der Entspannung es im Alltag gibt, können Sie hier herausfinden:

Link zum Artikel: [Entspannung: Wie sich geschlauchte Eltern erholen können](#)

Und war schon das Richtige für Sie dabei? Jetzt ist nur noch die Frage, wann soll ich das denn machen in meinem Alltag mit Kindern und Co? Wie so oft ist das Zauberwort - Zeit! Alltagsroutinen helfen Ihnen dabei, sich zwischendurch ein bisschen Luft zu verschaffen. Essens- und Bettzeiten sollten dabei täglich nicht zu stark variieren. So wissen sie am Abend auch, wann die ME-time beginnt. Wenn Sie die Möglichkeit haben, wechseln sich Mama/ Papa ab, sodass beide auch unabhängig voneinander entspannen können. Weitere Tipps für Zwischendurch gibt es hier:

Link zum Video: [17 Tipps, wie du im Alltag Kindern mehr Zeit für dich hast - Zeitmanagement](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Essen mit der Familie ist oft ein bisschen chaotisch. Da kippt was um, das Messer fällt runter oder es fehlt noch was am Tisch. Die Kinder stehen frühzeitig auf, jemandem schmeckt's nicht. Wie wäre es mit einem Essen, bei dem jede*r etwas Leckeres auf seinem eigenen Teller zusammenstellen kann? Ob mit Fleisch, vegetarisch, oder vegan. Wraps sind unglaublich vielseitig. Stellen Sie alle Zutaten in Schälchen auf den Tisch und jede*r kann sich nehmen, was einem schmeckt. Hier gibt es zwei Inspirationsideen. Aber es ist alles erlaubt, was schmeckt.

Link zum Rezept: [Wraps mit Hackfleisch](#)

Link zum Rezept: [Fischstäbchen-Wraps](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Die Worte Yoga und Entspannung gehören einfach zusammen! Auch mit unseren Kindern zusammen ist das eine schöne Möglichkeit, nach einem stressigen Tag mit ein bisschen Bewegung in den ruhigen Abend zu starten. Manchmal reichen schon 10 Minuten, um eine Wirkung zu spüren. Verspannungen lösen sich und man kommt durch die konzentrierte Bewegung, raus aus dem Alltagsstress.

Link zum Artikel: [Bewegung und Entspannung/10 Min Yoga & Konzentration für Kids](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Und welches Krafttier ist Deins?
Das Faultier.*

chillen muss gelernt sein ;)

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