

Liebe Familien,



haben Sie auch manchmal das Gefühl, im Hamsterrad zu stecken? Eigentlich dürfte der Alltag doch gar nicht so schwierig sein. Arbeiten, die Kinder versorgen - das bekommen die Anderen schließlich auch hin, denkt man sich oft. Doch was ist mit den ganzen Kleinigkeiten, die man noch im Hinterkopf behalten muss? Das Geschenk für die Gruppenerzieherin, das Geld für die Gruppenkasse und was schenkt man den Kindern am besten zu Weihnachten? Auch solche vermeintlichen Kleinigkeiten können einen auslaugen. Deshalb beschäftigen wir uns heute mit dem Thema:

Zum Umfallen erschöpft: Mental Load- Was ist das eigentlich und wie komme ich da wieder raus?

Der Mental Load - das ist oft eine nahezu unsichtbare Verantwortung, eine psychische Belastung, die nicht immer gerecht unter den Familienmitgliedern verteilt ist. Klar, wie soll man auch etwas gerecht verteilen können, was nicht wirklich greifbar ist. Oft gibt es eine Person, die die Verantwortung übernimmt und eine andere, die zwar unterstützt, aber eher zugewiesene Aufgaben übernimmt. Wenn Sie mal überprüfen wollen, wie es bei Ihnen zu Hause aussieht, dann hält die folgende Homepage einige Informationen zum Thema bereit und auch einen Test zur Aufteilung des Mental Loads in Haushalt und Familie:

Link zum Artikel: [Equal Care Day - Mental Load](#)

Jetzt wissen wir vielleicht schon ein bisschen mehr, aber was kann man denn nun tun, wenn man das Gefühl hat, dass die Belastung zu groß wird? Hier gibt es viele verschiedene Ansätze. Zum Beispiel To-Do-Listen schreiben, um die Aufgaben aus dem Kopf zu kriegen. Auch mal "Nein" sagen ist ebenfalls ein wichtiger Ansatz, denn müssen wirklich immer Sie den Ausflug organisieren oder die Snacks mitbringen? Weitere Tipps hält der verlinkte Podcast bereit.

Link zum Podcast: [Raus aus der Mental Load-Falle](#)

Manchmal ist es aber auch leichter gesagt als getan, den Alltag zu verändern. Lassen Sie sich hier nicht noch zusätzlich stressen und gehen Sie die Sache Schritt für Schritt an. So können Sie die Veränderungen auch besser verinnerlichen. Womit Sie jedoch nicht zu lange warten sollten, ist, jeden Tag zumindest einen kleinen Moment nur für sich zu nehmen. Vielleicht der Kaffee am Morgen, ohne dabei nebenbei Nachrichten zu beantworten oder mal in die letzten Urlaubsfotos schauen. Auch Meditation kann helfen. Dies ist sicher nicht für alle Menschen das Mittel der Wahl, aber das folgende Video lädt dazu ein, einen Versuch zu wagen.

Link zum Video: [Geführte Anfänger Meditation](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Leider passiert es viel zu oft, dass Lebensmittel weggeschmissen werden. Dabei sind diese oft noch gut. Manchmal kann es daran liegen, dass die Ideen fehlen, was sich daraus noch kochen lässt. Eine gute Möglichkeit sind hier Aufläufe, wie der bunte Gemüseauflauf, die auch noch super schmecken und zum Nachtisch Konfitüre Rolls, falls die Marmeladenvorräte mal wieder zu groß sind.

Link zum Rezept: [Bunter Gemüseauflauf](#)

Link zum Rezept: [Konfitüre Rolls](#)

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Wo wir schon beim Thema Resteverwertung sind: Es gibt viele Möglichkeiten, Lebensmittel zu retten. Dies ist eine schöne Möglichkeit, mit Kindern gemeinsam über das Thema der Nachhaltigkeit zu reden und man kann viel Geld sparen. Die folgende Website zeigt einige Optionen auf, die bestimmt nichts mit vergammeltem Gemüse zu tun haben.

Link zur Website: [Lebensmittel online retten: 5 Apps und Plattformen im Überblick](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Beim Bewerbungsgespräch:

Der Chef: Wir suchen jemanden, der zeigt, dass er verantwortlich sein kann.

Sagt der Bewerber: „Oh ja, das kann ich!“

*In meinem letzten Job sagten alle, immer wenn etwas schief gegangen ist,
dass ich verantwortlich bin.*

So kann man das mit der Verantwortung natürlich auch sehen ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,

das Team Zukunft