südwest

KARIN RIESTERER

MAMAS SURVIVAL BUCH

HERAUSGEGEBEN VON
MARION GRILLPARZER

myBooks

Inhalt

1. 15 Mein Alltag und ich

8 Vorwort
10 Einleitung

16 Aktion: Ein Tag wie jeder andere
18 Gute Auftragslage
20 Test: Wie starten Sie in den Tag?
24 Erste-Hilfe-Kit: Nerven mit Pralinen päppeln
25 Morgenzeit zu verschenken
27 Mitgebsel: Finger-Yoga
28 Aktion: So sehe ich mich
30 Streifzug: Was Frauen sollen, wollen und nicht kriegen
34 Wie machen es andere?
36 Aktion: Traumfänger
37 Mir wird's langsam zu viel
41 Mitgebsel: Draußen ganz drinnen

42 Was schiefläuft wird grad

44 Mini-Test: Wann kommen Sie zur Ruhe?
45 Die Balance wiederfinden
47 Aktion: Mein Spickzettel für die linke Waagschale
48 Streifzug: Die Kunst der Pause
49 Aktion: Das Leben ist ein Wunschkonzert
52 Runterfahren und abschalten
53 Mitgebsel: Gärtnern tut gut
54 Ich denk' an mich
55 Aktion: Hier drückt mein Schuh
56 Mit freundlicher Unterstützung
61 Erste-Hilfe-Kit: Zurück in die Tube!
62 Machen Sie Karriere!
63 Aktion: Ziele stecken und aufschreiben!
64 Tschüss Multitasking!
65 Mitgebsel: Die Macht der Acht
66 Paar-Zeit
68 Lernen Sie Nein zu sagen
71 Aktion: Das ändere ich

72 Kinder bringen Glück

74 Aktion: Glückswellen
76 Was Kinder uns geben
77 Mitgebsel: Bitte lächeln
78 Test: Verziehen, erziehen, zu sehr ziehen?
82 Mehr Zuwendung
84 Gewohnheiten zum Anlehnen
85 Aktion: Jetzt bin ich ganz für dich da
86 Aktion: Unsere Top Ten
87 Mary Poppins gesucht
90 Babysitters Liste
91 Kleiner Patient – was tun?
94 Vorsicht, Kinder!
95 Zeit für Streit
97 Aktion: Basteln für den Familienfrieden
98 Streifzug: Medienkonsum
100 Nicht ohne meine Eltern
101 Wann kann man Kindern was zutrauen?
103 Mini-Test: Machen Sie sich zu viel Sorgen?
104 Immer diese Schularbeiten!
106 Erste-Hilfe-Kit: Abgelauscht und abgeguckt
106 Kinder, bewegt euch!
108 Aktion: Hopp, aufs Podest!
109 Aktion: Wunschzettel

Inhalt

4.

110 Kommt zum Essen!

112 „Mama, was gibt's heute?"
114 Der XXL-Einkauf
115 Aktion: Wer-kommt-zum-Mittagessen-Wochenplan
116 Supermarkt-Parcours
120 Aktion: Mamas Survival-Einkaufszettel
122 Lager und Logistik
124 Erste-Hilfe-Kit: Trinken Sie Gelassenheit!
124 In guter Gesellschaft
125 Aktion: Neue Tischsitten
127 Mitgebsel: Warm ums Herz
127 Aktion: Appetit auf Kindheit
128 Test: Wissen Sie, was clever schmeckt?
130 Streifzug: Ernährung
131 Aktion: Ich stelle mir mein Power-Frühstück zusammen
133 Bäh, Fenchel mag ich nicht!
136 Fastfood – ein Heimspiel
138 Bekommen wir was Süßes?
139 Aktion: Sweets for my Sweets
140 Entspannung kann man essen und trinken
141 Gute-Nacht-Menü
142 Küchen-Kosmetik
143 Mitgebsel: Heilsames „M"

144 Jetzt geht's an die Haus-Aufgaben

146 Ordnung macht happy
149 *Aktion:* Loben Sie sich!
150 *Mitgebsel:* Einfach anklopfen
150 Leichter wohnen
151 *Aktion:* Schreiben Sie es auf und lassen Sie es los!
152 Kinder an den Wischmopp!
153 Aufräumen ist ein Kinderspiel
155 *Aktion:* Siegerurkunde
156 Cleveres Kinderzimmer
158 Von den Socken
160 *Aktion:* Mamas Survival-Wochenplan
162 Putzen hält fit
164 Gesunde Saubermacher
166 Sie verdienen ein Manager-Gehalt
167 *Aktion:* Rechnen Sie Ihr Zweiteinkommen aus!
168 Erste-Hilfe-Kit: Machen Sie den Löwen!
169 *Aktion:* Was wirklich zählt
170 Test: Lassen Sie sich leicht ablenken?
172 *Aktion:* Zeiträuber gesucht!
173 Vom Verschwinden der Zeit
174 Mama arbeitet zu Hause
177 *Mitgebsel:* Dr. med. Edelstein

178 Mein 28-Tage-Buch

180 Der Kopf ist rund
182 *Aktion:* Finden Sie Ihr Motiv!
184 Ein Rückfall ist kein Beinbruch
186 *Mitgebsel:* Yoga für die Willenskraft
187 Warum Tagebuch führen?
188 Tagebuch

204 Buch- und Netztipps
205 Impressum

Vorwort der Herausgeberin

Vor mir liegt ein weißes Blatt. Was schreibst du da jetzt nur als Vorwort? Kannst gar nicht mitreden. Hast selbst keine Kinder. Und dann sollst du ein Vorwort zu einem Buch für Mamas schreiben.

1. Versuch: Ich bewundere alle Frauen, die Windeln und Beruf unter einen Hut kriegen. (Das stell' ich mir kurz bildlich vor und schmeiße die Plattitüde in den Papierkorb.)

2. Versuch: Die Autorin Karin Riesterer ist eine wunderbare Mutter, perfekt unperfekt, herrlich normal, bis oben voll mit wertvollem Mama-Wissen. Ich kenne sie schon über 15 Jahre und schätze sie auch als exzellente Schreiberin. Sie passt einfach toll in unser myBook-Konzept: viel kluger Rat von der wissenden Experten-Freundin, den man sich auch unters Kopfkissen legen mag (virtueller Papierkorb).

3. Versuch: Hmm ..... hm .....

4. Versuch: „Hallo Harry (hierbei handelt es sich um den verantwortlichen Redakteur dieser Reihe), kannst Du zu dem myBook von Karin das Vorwort schreiben? Du hast doch drei Kinder zu Hause – und ich finde dieses Buch braucht das Vorwort eines Mannes, denn ich habe ja im Buch gelesen, dass auch mal unangenehme Aufgaben an den Mann delegiert werden sollten. So, jetzt bin ich gespannt, wie du dich aus der Affäre ziehst."

Liebe Marion,

sehr gerne mach' ich das mit dem Vorwort. Denn momentan hab' ich ungeplant Zeit. Am heißesten Wochenende des Jahres mit Blasenentzündung im Bett! Ja, Männer können das auch kriegen! Weil ich gestern den ganzen Tag mit den Kindern im Schwimmbad war. Meine Frau ermahnt uns ja immer, uns nach dem Baden trockene Badekleidung anzuziehen.

Vorwort

„Was für Warmduscher“, dachte ich immer. Bis gestern. Ab sofort ist Mamas Ansage Gesetz, Kinder. Da gibt’s keine Diskussion!
Mit der Wärmflasche im Bett hat man zumindest mal Zeit zum Nachdenken. Geht ja mit den Kindern nie wirklich. „Papa, wo ist der Tesafilm?“ – „Oh, Mann,Pauline ist auf mein Kicker-Heft getreten, das ist jetzt total kaputt!“ – „Wann gibt’s endlich was zu essen?“ – „Du, ich hab das Fahrrad beim Fußballplatz vergessen, kannst du das holen?“ – „Wo ist mein Glitzerstift?“ – Wann stehst du jetzt endlich auf, ich will auf den Spielplatz!“ – „Nein, ich hab' keine Lust zum Flötespielen!“
Ich bin mal ganz ehrlich: Bei uns geht es ganz schön drunter und drüber. Zum Glück hat das meine Frau weitgehend im Griff. Einer muss ja. Ich selbst bin nicht der Ordentlichste und insofern auch kein Vorbild für die Kinder. Die größten Staubflunsen interpretiere ich als Schattenwurf eines Wölkchens am Himmel. Und irgendwie verschwinden diese Schatten dann auch von Zauberhand. Männer sind ja vor allem für die Outdoor-Freizeitgestaltung mit den Kindern zuständig. Da hab ich die Sachen ganz gut im Griff. So ein Zelt mit Zubehör überblicke ich. Aber unsere Wohnung nicht. Ein Universum mit vielen schwarzen Löchern (wo CDs, Stifte, Ausweise, Apfelbutzen verschwinden), durch das nur meine Frau das Raumschiff sicher navigiert. Nun ja, manchmal ist sie auch am Limit und wird ein bisschen laut. Dann geben die Kinder und ich uns richtig Mühe. Für ein paar Stunden, ein paar Tage. Aber schon bald wuchert das Chaos wieder. Deswegen bin ich jetzt froh, dass ich ihr sagen kann: „Du, wir machen jetzt so ein Buch, das den Stress ein bisschen aus deinem Alltag rausnimmt.“
Dass da auch was von Delegieren und Aufgabenteilen drinsteht, das ist nicht unbedingt zu meinem Vorteil. Aber Männer brauchen sowieso klare Anweisungen. Genauso wie Kinder. Holt uns ins Boot, wir rudern mit!
Ein Buch nicht nur für meine liebe Frau, sondern für alle Mütter, die die wahren Heldinnen des Alltags sind.

Viel Spaß mit diesem Buch wünschen

Marion Grillparzer und Harry Kämmerer

Gemeinsam gegen die Drachen

In meinem früheren Leben fuhr ich morgens in einen Zeitschriftenverlag, schrieb ungestört meine Texte, ging mittags mit netten Kollegen in die Kantine. Hausarbeit? Ein paar Handgriffe. Freizeit hatte ich dagegen reichlich. Letzteres wurde mir erst klar, nachdem ich meinen Arbeitsplatz gewechselt hatte: Heute liegt mein Büro genau unter dem Kinderzimmer. Freizeit? Fast ein Fremdwort. Konzentriert schreiben kann ich, wenn sich meine Kinder in der Schule vergnügen. Mittags koche ich selbst und träume davon, dass die benutzten Teller, Messer, Gabeln, Schälchen, Gläser nach dem Essen auf einem Geschirrband davonfahren wie damals in der Verlagskantine. Meine Kollegen treffe ich am Telefon und per Mail; berufliche Termine locken mich selten aus dem Haus. Die gesparten Wege schenken mir Zeit, die meinen beiden Kindern zugutekommt. Ich genieße es, sie nachmittags um mich zu haben. Und ist ein Kind krank, sitze ich quasi an seinem Bett und mache dennoch meinen Job.

Natürlich hat meine Traumlage eine Kehrseite. Nicht nur zum Arbeitszimmer ist der Weg extrem kurz, auch der Haushalt liegt verflixt nah. Da muss ich, wenn ein Text fertig werden soll und mir unerledigte „Hausaufgaben“ über die Schulter schauen, oft ziemlich viel Ignoranz aufbringen. Auch die Nachmittage haben ihre Tücken: Kinder, Küche, Computer, Sportplatz, Kinder, Computer, Musikunterricht … Dieses Switchen strengt an, dennoch ist die Arbeitsweise für meinen Mann und mich ideal. Wir arbeiten beide zu Hause und teilen uns Kinderbetreuung und Hausarbeit. Wir versuchen es zumindest. Unser Familienmodell ist eines von vielen. Meine

Einleitung

Freundinnen leben in den unterschiedlichsten Situationen. Ich kenne alleinerziehende und verheiratete Mütter, Einzelkind-, Großfamilien-, Patchwork-Mamas. Und was alle beschäftigt, ist die Frage:

Wie gewinne ich Raum für Familie, Beruf, Freunde und mich selbst …

… ohne meinen Charme oder gar die Nerven zu verlieren? Ritterrüstungen sind nicht mehr en vogue. So eine schützende Hülle würde uns Müttern aber guttun. Denn morgens stehen wir auf und zücken schon das Schwert. Die Drachen, gegen die wir kämpfen, tragen unromantische Namen: unflexible Betreuungs- und Arbeitszeiten, hoher Anspruch, Unordnung, mangelnde Unterstützung, Termindruck, Hektik. In unseren Alltagsgefechten vergeuden wir Kraft, die wir sinnvoller einsetzen könnten.

Frauen sind emanzipiert genug, ihr eigenes Geld zu verdienen, die meisten aber managen Haushalt und Familie weitgehend allein. Stellen Sie sich vor, Sie würden fürs Erziehen, Einkaufen und Erledigen der üblichen hundert Dinge entlohnt! Bestimmt bekämen Sie männliche Konkurrenz und könnten öfter in der Hängematte schaukeln, anstatt sich mit Drachen herumzuschlagen. Doch auch im Drachen-

wald darf man zwischendurch das Schwert stecken und es sich gut gehen lassen. Dabei hilft ein altes Zauberwort: Balance. Jede Arbeit verdient eine Pause. Kinder brauchen Zuwendung, Mama auch mal Zeit für sich. Materielles hebt den Lebensstandard – der Lebenswert steigt mit der Zeit, die wir uns füreinander nehmen.

Das zweite Zauberwort heißt: Gemeinschaft. Sehen Sie sich um, wo Sie sitzen: auf einer Goldmine nämlich. Sie sind nicht allein, sondern leben mit Ihrer Familie zusammen. Mit Kindern, die heranwachsen und immer selbstständiger werden. Sie können Freude und Leid teilen und auch viele Aufgaben. Mein Sohn Jaron hat mich zum Beispiel beim Schreiben dieses Buches mit munteren Sprüchen motiviert. Meine Tochter Anna hat mir viele Themen vorgeschlagen und auch einige meiner Freundinnen gemalt, die auf den kommenden Seiten hier und da ihre Tipps weitergeben – danke schön!

Spielend leicht geht alles, was anfangs Mühe macht

Ein berühmtes Abenteuerbuch beschreibt auf unübertreffliche Art, wie man unangenehme Drachen in attraktive Unternehmungen verwandelt: Tom Sawyer macht es uns vor – nicht mit dem Schwert, mit dem Pinsel! Erinnern Sie sich? Mark Twain erzählt, wie Tante Polly dem armen Tom aufträgt, einen fast 30 Meter langen Bretterzaun anzustreichen. Eine Qual, noch dazu an einem warmen Sommertag, an dem er mit den anderen Jungs baden gehen möchte! Als seine Freunde einer nach dem

anderen vorbeikommen, steht Tom am Zaun und trägt scheinbar hingebungvoll Farbe auf die Holzlatten auf. Und da geschieht ein kleines Wunder: Die erst skeptischen und schließlich beeindruckten Jungs wollen auch einmal streichen (und bezahlen sogar dafür!). Aus der lästigen Pflicht wird im Handumdrehen ein Freizeitvergnügen für die ganze Bande. Und Tom ruht sich aus. Bevor sein Zauber zu wirken beginnt, hat er sich allerdings selbst anstrengen müssen.
Damit kommen wir zum 1. Kapitel dieses Buchs: Mamas Alltag ist ein langer grauer Bretterzaun, eine Baustelle – oder ein Spielplatz, je nachdem, wie Sie es betrachten.

Kapitel 2 hilft Ihnen beim Über- und Umdenken, bei der Arbeits- und Pausenplanung. In den Kapiteln 3, 4 und 5 lesen Sie, was das Erziehen, Kochen, Essen, Aufräumen und Putzen erleichtern kann. Und das 6. Kapitel ist für Sie reserviert: Das Drehbuch für Ihr künftiges Leben, in dem Sie alles gut in den Griff bekommen werden, schreiben Sie nämlich selbst. Weil auf vielen vorhergehenden Seiten Platz zum Üben ist, wird Ihnen das spielend leicht gelingen.

Viel Erfolg beim Drachenbesiegen!
Herzlichst
Ihre Karin Riesterer

Mein Alltag und ich

„Sprich du mit ihr, auf mich hört sie nicht!“, sagt die Seele zum Körper.
Lauschen Sie einmal in sich hinein und schauen Sie in den Spiegel: „Hallo, wie geht’s? Bist du eigentlich zufrieden, so wie es ist? Was machst du von früh bis spät? Ist es das, was du willst? Und nimmst du dir auch mal Zeit für dich?“

Zwischen Familie und Job komme ich mir manchmal vor wie ein Jongleur mit zu vielen Bällen. Kennen Sie das Gefühl auch? Wie läuft es bei Ihnen zu Hause? Wer …

… weckt die Kinder?

… bringt sie in Kindergarten und Schule?

… macht die Betten und lüftet?

… holt die Kinder wieder ab?

… betreut die Hausaufgaben?

… hört zu und tröstet?

… räumt Haus oder Wohnung auf?

… begleitet zum Arzt?

… kauft ein?

… chauffiert zum Musikunterricht und Sport?

… bereitet das Essen zu?

… besorgt die Wäsche?

… entsorgt den Müll?

… versorgt das Haustier?

… schwingt den Staubsauger und putzt?

Aktion

Ein Tag wie jeder andere

… gießt die Pflanzen?

… hat alle Termine im Blick?

… sortiert den Papierkram?

… regelt Finanzdinge?

… liest Gute-Nacht-Geschichten vor?

… macht Schuhe sauber?

… räumt die Spülmaschine ein und aus?

… kümmert sich um Geschenke?

… wechselt Handtücher und Bettwäsche?

… schickt die Kinder unter die Dusche?

… ist nebenbei auch noch berufstätig?

Nehmen Sie einen Stift und tragen Sie in den jeweils ersten Kreis ein, wer die Aufgaben so gut wie immer erledigt: **„ich“**, **„wir“**, **„er“**. Wofür die zweiten Kreise da sind? In einigen Wochen können Sie noch einmal alles durchlesen, neu ausfüllen und sich über den aktuellen Stand freuen.

Gute Auftragslage

Berufstätige Mütter sind rund um die Uhr am Ball. Es sei denn, sie haben eine Haushälterin engagiert oder sind mit einem Hausmann liiert. Märchenhaft – aber wer von uns hat schon solche Wünsche frei beziehungsweise kann das bezahlen? 0,25 Prozent der vollzeitbeschäftigten Frauen verdient (laut einer Roland Berger-Studie) genug, um sich im Haushalt sozialversicherungspflichtige Beschäftigte leisten zu können. Im Durchschnitt sieht es leider ganz anders aus:

Weibliche Führungskräfte

Der deutsche Haushalt ist noch fest in Frauenhand. Nur 22 Prozent der verheirateten Frauen haben das Gefühl, sich die Hausarbeit mit ihrem Partner gerecht zu teilen. Ehemänner sehen das etwas anders. Fast ein Drittel von ihnen hält sich daheim für gleichberechtigt, wenn es ums Putzen und Waschen geht.

Paare, die unverheiratet zusammenleben, scheinen etwas besser dran zu sein: 27 Prozent der Frauen sehen ihre Hausarbeits-Teilung ausbalanciert. Wiederum optimistischer sind die Männer, von denen 40 Prozent meinen, im häuslichen Bereich ebenso engagiert zu sein wie ihre Partnerinnen. Ob mit oder ohne Trauschein: Die Mehrzahl der Frauen erledigt den Haushalt vorwiegend allein; bei Müttern von unter 18-Jährigen sind das 70 Prozent (Quellen siehe Seite 204).

Männerquote?

So viel zur Quantität. Wenig erforscht ist die Frage nach der Qualität weiblicher und männlicher Reinigungskraft. Nicht repräsentative Umfragen unter Freundinnen bringen zutage, dass Ehemänner häufig unter einer Sehschwäche leiden, die ihnen das korrekte Sortieren von Bunt- und Weißwäsche unmöglich macht. Bedauerlicherweise fehlt vielen Männern zudem das sogenannte Bück- und Streck-Gen, weshalb sie zum Beispiel beim Ein- und Ausräumen der Spülmaschine Frauen gegenüber benachteiligt sind.

Intensiver Kundenservice

Zum Job und dem Klacks Haushalt kommt die vor allem für Mütter intensive Kinderbetreuung. Nach einem afrikanischen Sprichwort verlangt es ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen. Wir haben nicht einmal mehr Großfamilien und wurschteln uns vorwiegend allein durch. Mütter verbringen täglich gut doppelt so viele Stunden mit ihren Kindern wie Väter (wochentags steht es laut Umfrageinstitut Allensbach etwa 5:2).
Nachmittags hören wir zu, lesen vor, muntern auf, fahren zum Klavierunterricht oder zum Fußballtraining – und sitzen immer länger mit an den Hausaufgaben. Denn spätestens seit PISA-Studie und G8 (Abitur nach acht Jahren Gymnasium) wissen auch Schüler, was Stress bedeutet (mehr dazu auf den Seiten 82 und 104). Auf die Liste unserer zahlreichen Nebenjobs dürfen wir also auch den der Nachhilfelehrerin setzen.
Aber fangen wir ganz vorne an. Frühmorgens findet schon eine Art häuslicher Vierkampf statt mit den Disziplinen: Aufstehen, Anziehen, Frühstücken, pünktlich mit Sack und Pack das Haus verlassen. Die Trainerin sind natürlich Sie.

Test: Wie starten Sie in den Tag?

Mit Elan aus dem Bett springen, in aller Ruhe miteinander frühstücken – schön wär's! Morgenstund' hat oft Stress im Schlund. Kreuzen Sie diejenigen Aussagen an, die am ehesten auf Sie zutreffen:

6:30 Uhr: Im Kinderzimmer klingelt der Wecker.
6:55 Uhr: Aus Bad und Kinderzimmer höre ich – nichts!

- ◯ Ich lasse alles liegen, ziehe mein Kind aus dem Bett und schiebe es ins Bad. **B**
- ◯ Ich lege eine Beethoven-/Abba-CD ein und drehe auf – das wirkt! **A**
- ◯ Ich drehe gleich durch – und rufe so lange und laut, bis die kleine Schlafmütze aufsteht. **C**

Ihr Mann sucht seine Brille, die Tochter das Sportzeug, der Sohn die Lieblingsjeans. Was machen Sie?

- ◯ Ich suche, finde und verteile die Fundstücke an ihre rechtmäßigen Besitzer. **C**
- ◯ Ich vertraue darauf, dass meine Lieben fündig werden und verschwinde unter der Dusche. **A**
- ◯ Ich weiß mal wieder, wo die Sachen liegen und teile es mit: „Auf dem Klo, in der Waschmaschine, unter deinem Bett!" **B**

Die Familie sitzt am Frühstückstisch. Und Sie?

- ◯ Ich auch. Nebenher schmiere ich Schulbrote, flechte aufgegangene Zöpfe neu und sage im Hort Bescheid, dass ich heute früher zum Abholen komme. **B**
- ◯ Ich nicht. Lieber mache ich die Betten und räume noch schnell auf. **C**
- ◯ Ich auch. Ein guter Tag beginnt mit einem guten Frühstück. **A**

Es schneit. Ihre Tochter möchte in Röckchen, Söckchen und Sandalen in den Kindergarten gehen.

- ◯ Ich ignoriere ihr Outfit. Spätestens vor der Haustür wird ihr einfallen, dass sie heute doch lieber etwas anderes tragen möchte. **A**
- ◯ Ich ignoriere ihren Protest und schicke sie in ihr Zimmer, damit sie sich warm ankleidet: Hose, Wollpulli, warme Socken! **B**
- ◯ Ich ignoriere ihren Wutausbruch und ziehe meine Tochter schnell winterfest um. **C**

Sie müssen gleich aus dem Haus. Was bleibt vorher noch zu tun?

- ◯ Brotdosen und Trinkflaschen einpacken, Schuhe binden, Reißverschlüsse schließen und alle paar Sekunden die Zeit durchsagen. **C**
- ◯ Ich ziehe die Jacke an, schnappe meine Tasche und bin dann weg. **A**
- ◯ Ich sehe nach, ob sich mein Kind die Zähne ordentlich putzt, der Schulranzen gepackt und die Kaffeemaschine ausgeschaltet ist. **B**

7:35 Uhr: Ihr Kind muss jetzt los zur Schule. Warum begleiten Sie es?

- ◯ Ich radle mit, weil es auf dem Weg einige unübersichtliche Stellen gibt – und Fahrradfahren mich fit hält. **A**
- ◯ Ich gehe mit zur Bushaltestelle, damit es nicht trödelt und den Bus verpasst. **B**
- ◯ Ich bringe es – wie immer – mit dem Auto hin, weil es bequemer und sicherer ist. **C**

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Karin Riesterer, Marion Grillparzer

myBook – Mamas Survivalbuch

Das persönliche Buch für mehr Freiraum im turbulenten Familienleben: reinschreiben, nachlesen, mitmachen, gut fühlen

Paperback, Flexobroschur, 208 Seiten, 14,5x20,0
ISBN: 978-3-517-08962-1

Südwest

Erscheinungstermin: November 2013

Mehr Raum für Familie, Freunde, Beruf und mich selbst!

Kinder, Partner und Haushalt allein sind schon ein (unbezahlter) Fulltime-Job. Daneben haben wir aber auch noch einen Beruf, Freunde, Hobbys ... Und das alles gilt es unter einen Hut zu quetschen und dabei auch noch ein bisschen Zeit für sich selbst zu finden. Das neue Buch der myBooks-Reihe schafft endlich Ordnung im Chaos. Es hilft dabei, sich besser zu organisieren, Aufgaben zu delegieren und wieder Balance ins Familienleben zu bringen. Mit vielen Tipps für den täglichen Ausnahmezustand, Tabellen, Listen und Wunschzetteln zum Ausfüllen, kleinen Mitgebseln am Ende der Kapitel und dem obligatorischen Tagebuch ist dieses myBook eine echte Überlebenshilfe im Alltagsdschungel für berufstätige Mamas.

Der Titel im Katalog