

## Glückliche Mütter – entspanntes Zuhause

Täglich werden wir mit Erwartungen und Ansprüchen von allen Seiten konfrontiert. Unser Partner, die Kinder, Freunde, die Kollegen und der Chef stellen Anforderungen, denen wir möglichst allen gerecht werden wollen. Wir geraten häufig unter Zeitdruck und Stress und haben das Gefühl, keine Aufgabe mehr vollständig oder sorgfältig erledigt zu haben. Und vor allem: Wo bleibt noch Zeit für uns selbst? Wird Stress zum Dauerzustand, kann die Gesundheit Schaden nehmen. Umso wichtiger ist es also, dass wir versuchen, erst gar nicht in den Stress-Strudel zu geraten, der uns mehr und mehr nach unten ziehen kann. Ein gutes Zeitmanagement hilft dauerhaft zur Stressreduktion. Wir müssen lernen, die uns zur Verfügung stehende Zeit und auch die Auszeiten zu planen, denn das zahlt sich am Ende für alle Beteiligten aus. Wir haben die besten Anti-Stress-Techniken und Tipps für ein harmonisches Familienleben, damit wir auch wieder mehr Zeit für uns selbst finden: Stressmanagement für einen entspannten Alltag!



## Das kleine Familienunternehmen

Die Fähigkeit ein „kleines Familienunternehmen“ zu managen, ist von Geburt des ersten Kindes an ein ständiger Prozess des Lernens und der Anpassung an immer wieder neue Situationen. Es gibt heute viele unterschiedliche Familienmodelle: Die klassische Vater-Mutter-Kind Kombination, Patchwork-Familien, Alleinerziehende mit Kindern oder eine große Hausgemeinschaft mit mehreren Generationen unter einem Dach. Wie die jeweilige Familiensituation auch aussieht, einige grundlegende Dinge wie die Führung des Haushalts, die Planung und Gestaltung von Terminen, die Kindererziehung und zusätzlich die Bewältigung verschiedener Krisensituationen müssen täglich organisiert werden. Häufig geht nichts über ein einigermaßen gut organisiertes und übersichtliches Zeitmanagement – vielleicht sogar mit ausgeklügeltem Plan- und Kalendersystem plus Listenführung. Um nicht täglich neu überlegen zu müssen, was für eine Arbeit am dringendsten ansteht oder wer für welche Aufgabe zuständig ist, könnte man eine Monatsübersicht (zum Beispiel mit einem Schul-Stundenplan pro Woche) anlegen. Dort werden dann sämtliche Aufgaben eingetragen, auch die, die seltener anfallen. Man sollte sich dabei auf 2 bis 4 Aufgaben pro Tag beschränken und möglichst auch einen ganzen Tag für spontane Unternehmungen, einen Einkaufsbummel oder ähnlich offen lassen. Der Arbeitsplan wird dann für alle Familienmitglieder gut sichtbar aufgehängt. So gerät man nicht unnötig in Stress und hat den Kopf für andere Dinge frei, denn man kann es ja im Monatsplan sehen: Alle Arbeiten kommen nach und nach an die Reihe.



## Frauen im 24-Stunden-Management

Für Mütter gibt es im „Hotel Mama“ keinen richtigen Feierabend, denn der Rund-um-die-Uhr-Service für alle Familienmitglieder gehört zum Leben der meisten Frauen. Viele Frauen üben zusätzlich noch einen Beruf aus. Die Organisation des Alltags mit unterschiedlichen Pflichten und Aktivitäten wird da zur echten Herausforderung: Putzen, Waschen, Einkaufen und Kochen, Arzttermine, Arbeitszeiten, Stundenpläne oder Freizeitaktivitäten vom Partner und den Kindern. Dazu kommt die Planung von Geburtstagen, Neuanschaffungen, Ausflügen oder Urlaubsreisen. Je mehr Familienmitglieder, desto komplizierter. Flexibilität, Kreativität und Spontaneität gehören dabei zu den wichtigsten Fähigkeiten. Dieses Kunststück der nahezu reibungslosen Organisation zur Zufriedenheit aller Familienmitglieder zu bewältigen ist die Aufgabe des „Familienmanagers“ – und das ist in den meisten Fällen die Mutter. Die Wünsche der Mütter bleiben da leider oft auf der Strecke – Frau zu sein ist eben nicht immer einfach.

---

## Perfekte Frauen – gestresste Mütter

Dass Väter den Part des Hausmanns übernehmen, ist heutzutage zwar häufiger geworden, jedoch immer noch eine Ausnahme. Auch wenn viele Aufgaben geleistet und unterschiedliche Erwartungen erfüllt werden soll, so gerne man gerne alles richtig machen möchte: Idealvorstellungen sollten auf ein vernünftiges und realisierbares Maß herabgesetzt werden. Denn wer Hausfrau, Ehefrau, Mutter und Angestellte gleichzeitig ist, kann nicht immer und überall perfekt sein. Und das muss sie auch nicht! Meistens klappt die Bewältigung des Alltags ganz gut, aber manchmal führt er Mütter auch an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Berge von unerledigten Dingen häufen sich, man findet überhaupt keine Zeit mehr – und am Ende ist jegliche Lebensfreude, Kraft und Energie verschwunden. Die Mütter funktionieren nur noch: Die Stressfalle hat zugeschnappt.

---

## Entschleunigung: Auszeiten gönnen

Wer viele Stunden am Tag gefordert wird, braucht zwischendurch unbedingt Auszeiten. Um nicht sämtliche Kraftreserven aufzubrauchen, muss man sich regelmäßig etwas freie Zeit nehmen und kleine Rituale für das eigene Wohlbefinden einführen. Pausen dürfen sich ohne schlechtes Gewissen gegönnt werden. Ebenfalls muss man lernen, öfter „Nein“ zu sagen und Aufgaben an andere abgeben. Hausarbeit kann auch mal etwas länger liegen bleiben. Wichtigstes Ziel für gestresste Mütter und Hausfrauen: Gelassen in den Tag gehen, das nötige Pensum schaffen und trotz Hektik und Trubel im Familienleben immer mal wieder Zeit für sich selbst nehmen.

---

## Hilfreiche Anti-Stress-Tipps

Schon ganz einfache Dinge wie das Freuen über kleine Dinge, das Genießen einer Tasse Tee oder eine regelmäßige und bewusste Fünf-Minuten-Auszeit zum Abschalten können Wunder bei Stress bewirken. Eine halbe Stunde auf dem Sofa liegen, in Ruhe ein Buch lesen oder ein entspannendes Schaumbad ohne Störungen: Die persönliche Auszeiten werden am Ende allen Beteiligten zugute kommen. Tolle Ideen für kleine entspannte Pausen findest Du auch im aktuellen Artikel „Das macht richtig Herbstlaune!“

---



Raus aus dem Haus: Ab in die Natur! Ein paar Minuten im eigenen Garten aufhalten, eine Runde um den See oder ein kurzer Spaziergang in den Wald oder Park. Schärfe Deine Achtsamkeit für Sachen wie Kleinigkeiten am Wegesrand, Düfte oder Geräusche. Übrigens: Entspannung heißt nicht nur Ausruhen! Täglich etwas Bewegung an der frischen Luft versorgt den Körper mit Sauerstoff, lockert verspannte Muskeln und tut auch der Seele gut. Regelmäßige Bewegung ist die beste Medizin gegen Stress, denn Stresshormone und überschüssige Energie werden verbraucht – wir reagieren uns ab. Das kann man natürlich auch wunderbar mit den Kindern zusammen machen: Open-Air-Austoben für alle!

Der böse Brief: Sich über eine Person oder Situation wirklich zu ärgern, kann ein echter Stressauslöser sein. Ein wirkungsvolles Mittel, diesen Ärger abzubauen, ist ein Beschwerdebrief darüber. Der Gag: Adressiert wird er an den Papst, Superman, Angela Merkel oder wen auch immer. Voller Inbrunst können wir nun aufschreiben, was uns an der Person oder Situation richtig stört, Schimpfwörter benutzen – also nach Herzenslust allen Frust rauslassen. Schreiben wirkt befreiend. Der Brief wird natürlich nicht abgeschickt, sondern höchstens in Gedanken auf den Weg geschickt. Durch das Aufschreiben wird der Ärger abgemildert und verschwindet vielleicht sogar ganz – wenn man erkennt, dass das Ärgern an sich reine Energie- und Zeitverschwendung ist. Schmunzeln muss man beim Schreiben sicher auch, wenn man sich vorstellt, was zum Beispiel der Papst als Empfänger denken oder Superman als Lösung in die Wege leiten würde. Sei ruhig albern: Herzhaftes Lachen ist das beste Anti-Stress-Mittel überhaupt!

---

## Einfache Entspannungsübungen

Die 3-Minuten-Ruheatmung: Vitalisiert den ganzen Körper, denn eine tiefe Bauchatmung ist ein gutes Anti-Stress-Mittel. Aufrecht hinstellen, die Hände flach auf den Bauch legen und tief in den Körper hineinatmen. Beim richtigen Einatmen tief in die Brust (Bauch-/Zwerchfellatmung) sollte sich die Bauchdecke dabei nach vorne wölben. Schon nach wenigen Minuten spürt man eine tiefe Ruhe.

Die Spannungs-Faust: Diese Übung kann man überall machen. Locker und ruhig hinstellen, Augen schließen und die rechte Hand zur Faust ballen. Die Spannung aufbauen, halten und auf die Faust konzentrieren, dann plötzlich wieder loslassen. Nun dem Gefühl nachspüren, dass sich in der offenen, entspannten Hand entwickelt hat – dabei nur auf die Wahrnehmungen (Kribbeln, Wärme, Lockerheit oder ähnlich) in der Hand konzentrieren. Wenn die Gedanken abschweifen, die Übung mit der linken Hand wiederholen. Die bewusste Konzentration auf das Gefühl von Spannung und Entspannung lässt uns innerlich zur Ruhe kommen.

Schulterübung für den Nacken: Viele Menschen haben häufig einen verspannten Nacken, dessen Schmerzen in den gesamten Körper ausstrahlen können, welche zusätzlichen Stress auslösen können. Um die Verspannungen zu lösen: Die Schultern beidseitig Richtung Ohr hochziehen, etwa fünf Sekunden halten und dann die Schultern nach unten fallen lassen. Die Übung mehrfach wiederholen. Wenn man dabei noch die Augen schließt, sich auf die Atmung konzentriert und vielleicht nebenher ruhige Musik hört, wird der Puls gesenkt und die Entspannung der Nackenmuskulatur gefördert.

---





## Verlosung! Buch „Auf nach Cappuccino!“

Stephanie Schneider  
"Auf nach Cappuccino! Wohlfühltipps einer glücklichen Mutter",  
Kösel Verlag 2008  
ISBN 3466307902  
Broschiert 9,95 Euro  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

---

## "Auf nach Cappuccino! Wohlfühltipps einer glücklichen Mutter"

---

### Buch-Tipps

Stephanie Schneider "Warum Mama eine rosa Handtasche braucht", Goldmann 2008, ISBN 344216978X, Broschiert 6,95 Euro

Irene Becker "Lieber schlampig glücklich als ordentlich gestresst", Campus 2004, ISBN 3593374307, Broschiert 14,90 Euro

Susanne Reinhardt "Der Familien-Manager: Den Haushalt effektiv organisieren und planen", Eichborn 2008, ISBN 382185698X, Broschiert 9,95 Euro

Cordula Nussbaum "Familien-Alltag sicher im Griff", Gräfe & Unzer 2004, ISBN 377426676X, Broschiert 12,90 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter [www.optiwell.de/magazin](http://www.optiwell.de/magazin)  
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

