

## Von „Vogel Strauß“ bis „Aus die Maus

### **Kennst Du das – Stress im Haushalt?**

Noch bevor Du aufgestanden bist, fängt es schon im Kopf an zu rattern, weil Du an die ganze Liste von Tätigkeiten denkst, die Du erledigen möchtest.

Also: Raus aus dem Bett und gleich in die Vertikale, der Kreislauf sofort auf vollen Touren, die Knochen krachen und die Muskeln ziehen.

Jetzt sofort ins Bad, auch hier zack, zack, duschen, Zähne putzen, rasieren bzw. schminken – oft nicht einmal Zeit für's Klo.

Anziehen – ja, was anziehen? Heute mal was Schickes. Das hier passt nicht, kneift, also doch eine andere Farbkombination, aber welche Schuhe passen dazu?

Inzwischen ist der Partner im Bad, und es ist eine Menge zu arrangieren: die Kinder müssen geweckt werden. „Aufstehen!“ - „Jetzt ist aber höchste Zeit!“ – „Los, raus, sonst kommt ihr zu spät!“

Schnell Kaffee oder Tee aufsetzen, Brote schmieren, frisches Obst bereitlegen, Toast und Müsli auf den Tisch und die Tageszeitung aus dem Briefkasten holen. Schnell noch ein Blick in den Kühlschrank und den Einkaufszettel schreiben – oder gibt's am Abend doch nur „Call-a-Pizza“? – Ach ja, die Katze bekommt ja auch noch ihr Futter.

Den Kindern im Bad helfen, anziehen und sie auch noch davon überzeugen, dass man bei Regen die Regenhose anzieht, auch wenn sie doch lieber in der kurzen Hose gehen möchten.

Dann schnell frühstücken, gleichzeitig noch Schulranzenkontrolle - „Habt Ihr alles?“ „Vergesst das Pausenbrot nicht!“ – und an der Tür noch Küsschen hier und Küsschen da (ganz wichtig, um den Nachbarn zu zeigen wie heil deine Welt ist) und dann ab in die Schule und zur Arbeit.

Und dort geht der Stress weiter, denn

### **Arbeitswelt & Haushalt haben einiges gemeinsam im Tagesablauf**

Die Übersicht behalten, Aufgaben chronologisch abarbeiten, Gespräche kurz halten, Zeiteinteilung optimieren und auch mal den Gang zur Toilette verschieben, weil anderes viel wichtiger scheint.

Für's Essen kaum Zeit, ein paar Minuten entspannen wäre schön, aber wie??? Die Zeit, rast dahin, kein Lächeln mehr übrig, neue Aufgaben bewältigen (jetzt nur kein Systemabsturz), die Arbeit ist kaum noch zu schaffen – aber sich nach außen nichts

anmerken lassen!

Deine Stirn zieht Faltenmuster und du denkst: „Am Liebsten würde ich mal den **Kopf in den Sand stecken und nichts sehen und hören!**“



**Aber der Tag ist noch lange nicht vorbei**, denn langsam trudeln wieder alle ein im trauten Heim und es geht weiter.

Schnell noch zum Supermarkt, Rasen mähen, Müll entsorgen, Gassi mit dem Hund und die Kinder zum Sport, zum Ballett, zur Klavierstunde oder zum Reiten bringen. Schnell noch den Anrufbeantworter abhören, E-Mails checken, und die wichtigste Post bearbeiten. Haben die Kinder ihre Hausaufgaben gemacht? Vokabeln abfragen, Rechenaufgaben kontrollieren,

Abendessen vorbereiten, den Tisch decken, Rundruf starten: „Kommt ihr bitte alle zum Abendessen?“ Doch für ein gemütliches Essen bleibt kaum Zeit - „Beeilt euch, es ist schon spät!“

Du denkst: „Eine warme, duftende Badewanne wäre jetzt schön, und dann auf einer weichen Couch chillen wäre super.“

Stattdessen Tisch abräumen, Geschirr in die Spülmaschine, noch eine Ladung Wäsche waschen, bügeln, kurz Staub saugen und die Kinder ins Bett schicken.

Dann stehst du im Bad, Elektrozahnbürste im Mund, und mit schmalen Augen betrachtest du dein Spiegelbild: „Wer bist Du denn? Werde ich älter, bin ich dicker geworden?“ Wahrscheinlich trügt der Spiegel trügt, oder das Licht ist schlecht, oder ...

Kuscheln fällt heute aus, Du fällst erschöpft ins Bett: **Aus die Maus!**

Vielleicht noch ein letzter Gedanke: „Das Leben ist einfach zu kurz! Aber morgen mache ich es anders, denn es heißt doch

Carpe Diem = Genieße den Tag!“.

Du willst zu Dir sagen können:

- Hurra, ein neuer Tag
- Ich will und kann etwas verändern. JA, ICH KANN ES !
- Ich bin freier im Geist und kann besser entscheiden.
- Ich bin flexibel in meinen Bewegungen und mein Körper ist lebendig.
- Ich bin kreativ und meine Aufgaben kommen schnell auf den Punkt

Doch wie kommst Du heraus aus dem Sumpf der Gewohnheiten?

„Steter Tropfen höhlt den Stein“ gilt auch im positiven Sinne und bedeutet, die kleinen schönen Dinge zu wiederholen und sie zum Genuss werden zu lassen und angenehme Gewohnheiten zu vertiefen.

Es ist zwar legitim, den Kopf in den Sand zu stecken, doch  
**Wie wäre es hiermit:**

> **Rolling-Balls:** Ein wunderbares Massagegerät mit rollenden Bällen, wo nicht nur die Bälle rollen, sondern auch Deine Augen vor Wohlgefühl.

> **Stressmanagement:** Augen auf und Machbares entdecken und Zeit für Entspannung finden.

> **Genussreiche leichte Ernährung:** Auch für Schnell-Esser. Hilfreiche Vitalkost für Deine Umbruchphase zum Besseren