

# Gesund bleiben bzw. werden

**Beitrag von „Plunder“ vom 14. Mai 2019 15:00**

Ich persönlich kann deine Sorgen sehr wohl nachvollziehen, denn alle sind wichtig. Auf der Suche nach dem Wirken durch das Sein kannst du jedoch nur erstmal dein eigener Spiegel sein, wie schon mehrfach gesagt. Ohne dich leiden dein Mann und deine Kinder. Ohne dich müssen die Eltern deinen Mann um Hilfe fragen. Ohne dich muss Markus (oder Karin?) politisches Engagement zeigen. Ohne dich muss die Schule Ersatz finden.

Ich persönlich habe wieder mit dem Joggen angefangen, nehme den Hund jetzt auch mit (alle 2 Tage, 30'). Die Kinder helfen mittlerweile im Haushalt („Du weißt, wo die Wäsche hingehört, sonst passiert nichts“, Spülmaschine ausräumen, saugen, gießen, Wäsche abhängen, Gassi gehen, Waschbecken putzen,...).

Schritt für Schritt eben.

Ich erwarte kein extrem sauberes Haus, weil ich das nicht leisten kann und ich mich nicht über den Glanz definiere.

Ich höre Hörbücher auf dem Weg zur Arbeit und tue damit genau das, was mich interessiert.

Mittlerweile plane ich einen „Familihtag“ am WE mit einer schönen Aktion für alle.

Und es wird nach und nach schöner - für alle!