

Gesund bleiben bzw. werden

Beitrag von „MilaB“ vom 14. Mai 2019 21:48

Zitat von MarlenH

OMG.

Ich bin alleinerziehend . Und das schon länger. Wenn ich sowas lese, kann ich nur den Kopf schütteln.

Wenig arbeiten wäre für mich Stress.

Jetzt zur TE:

" Mein Alltag ist Stress pur: Schule, Kinder, Haushalt, politisches Engagement, Mann, Eltern unterstützen ..."

Zum Haushalt:

Ich habe mir das Buch "Magic cleaning" von Marie Kondo besorgt, es durchgelesen, es verstanden und umgesetzt. Kurzzusammenfassung: Einmal aufräumen, danach nur noch putzen." Voraussetzung, dass alle in der Familie mit machen.

Kinder:

Das Beste versuchen ohne Übermutter zu spielen, hilft. Kein Sklave der eigenen Vorstellung werden wie man als Mutter zu sein hat.

Mann:

Hab ich nicht, würde mir aber vorstellen , dass Unterstützung gegenseitig geht und gemeinsame Zeit was Energiespendendes ist.

Allgemein:

Auch mal was allein machen, Hobbys ohne Vereinsstress oder anderen Termindruck, allein verreisen...Abstand bringt viel.

Tu nur Dinge in deiner Freizeit, die du auch willst. Nicht, weil es andere so erwarten.

Alles anzeigen

Ich bin in meiner Ansicht stark geprägt dadurch, wie ich aufgewachsen bin. Meine Mutter hat immer bis zum Umkippen gearbeitet. Als mein Vater arbeitslos wurde, hat sie alles (?) dafür getan, dass wir unser zu Hause erhalten konnten... Die Beziehung haben beide dabei aus den Augen verloren - die Scheidung wurde dann die Konsequenz. Gründe dafür gab es verschiedene... Aber eine Sache habe ich daraus für mich mitgenommen: das Geld oder das Gefühl von Karriere oder Streben nach einem bestimmten Standard sind nicht unbedingt so

wichtig, wie Zeit mit und für sich selbst und seinen Partner in der Beziehung/Ehe.
Ich neige oft dazu, alles gleichzeitig zu machen und bin zum Glück durch meinen Mann etwas
entspannter in den letzten Jahren geworden.
Meine Schwester ist alleinerziehend mit Vollzeitstelle. Ich hab da echt großen Respekt vor aber
sie ist eigentlich permanent gestresst... andererseits kann ich mir nicht vorstellen, "nur"
Haushalt und Kinder zu haben... wenn man sich aber die Zahlen der geschiedenen Ehen
anguckt... vielleicht ist unser aller Drang nach Selbstverwirklichung (höher, schneller, weiter)
auch einfach zu groß. Wahrscheinlich liegt das Glück viel näher als man denkt. Ich sehe
zumindest nur gestresste Paare in Vollzeit mit Kindern um mich herum. Das ist doch kein Glück.