

Gesund bleiben bzw. werden

Beitrag von „Kathie“ vom 17. Mai 2019 14:33

Das stimmt schon. Da muss ich dir wirklich recht geben.

Und im Prinzip profitiert ja auch die ganze Familie von einer Mutter, die seelisch und körperlich im Gleichgewicht ist. Die Kinder kommen wahrscheinlich bei fast allen Eltern gefühlsmäßig immer an erster Stelle. Deshalb wahrscheinlich der Protest oben. Nur haben die halt auch mehr von der Mama, wenn sie psychisch und physisch in Ordnung ist, und nicht jahrelang knapp am Burnout vorbeischrapppt.

Kochen kann man reduzieren (für mich ist es lästige Pflicht, kein Hobby): Spiegelei und Spinat, Nudeln mit Soße, Reis mit Gemüsepfanne, Milchreis... ich koche abends nur Sachen, die mich höchstens 30min beschäftigen. Mittags gibt es bei uns Reste oder kalt (weil alle unterschiedlich heimkommen).

Haushalt ist bei uns ein Problem, da hilft mir auch Marie Kondo nicht weiter mit ihren Theorien, weil die bei uns nicht funktionieren. Aber: Ich versuche, unter der Woche einfach drüber wegzusehen. Ich habe kein Problem damit, abends fernzusehen, wenn die Wohnung nicht aufgeräumt ist. Aufräumen / putzen tun wir am Wochenende. Und hoffen, dass freitags keine Gäste kommen.

Die zwei Beispiele oben machen mir kein schlechtes Gewissen, aus genau dem Grund, denn Miss Jones nennt: Ich weiß, dass ich Abstriche machen muss, um nicht krank zu werden, und dann mache ich die eben. Fertig.