

Gesund bleiben bzw. werden

Beitrag von „Krümelmama“ vom 19. Mai 2019 08:00

Liebe Kopfschloss,

Das hört sich echt nach einer riesigen Menge an, die du da stemmen musst! Respekt!

Schön, dass du merkst, dass es dir dabei momentan nicht so gut geht und du dir einfach mal alles von der Seele schreibst.

Ich hab nur ein paar Miniideen für dich. Für das Gesamtbild musst du deine eigene passende Lösung finden.

Ich gehe z. B. einmal in der Woche zum Sport (zu dem ich mich überwinden muss). Dabei genieße ich es vor allem, mich mit anderen Erwachsenen zu unterhalten und einfach nach dem 20. Mama die Tür hinter mir zuzumachen und zu wissen, dass heute der Papa die Kids ins Bett bringen muss.

In den Ferien fahre ich mit den Kindern meistens an einem Tag in einen Indoorspielplatz. Dort halten sie locker 5-6 Stunden aus. Seit die Jüngste 3 ist, bewegen sie sich dort so selbstständig, dass ich einen ganzen Stapel Arbeit mitnehmen kann. (z. B. mache ich dann die Grobplanung bis zu den nächsten Ferien, plane die erste Woche nach den Ferien, notiere/skizzierte was ich daheim noch am PC erstellen muss,...). Natürlich könnte man auch ein schönes Buch mitnehmen. Aber so (also wenn der Berg an Arbeit, der im Hinterkopf schwirrt, kleiner wird) finde ich es für mich entlastender.

Das mit dem ausreichenden Schlaf kann ich, auch nur unterstreichen!