

NICOLE WEISS

Familie Ordentlich

Familienalltag entspannt im Griff
Ordnung halten, Freiräume schaffen



Die 30-Tage-Challenge

humboldt

Inhalt

Was ist die 30-Tage-Challenge? 10

Erfolg auf Dauer	10
Chaos beseitigen	11
Alltag vereinfachen	11
Einfach lecker	12
Familienzeit	12
Momente für mich	13

Die Challenge – es geht los 14

Tag 1	16
Die Chaos-Kisten	16
Deine Morgenroutine für einen guten Start in den Tag	18
Lasagne ohne Fleisch	19
Mit Kindern Badepralinen machen – DIY	20
Glückstagebuch und Bucket List	21
Tag 2	22
Keine Zeit? Erkenne deine Zeitfresser	22
Fundbüro für den Waschraum	24
Granola-Fitness-Müsli	25
Haarspangen himmlisch aufbewahrt – DIY	26
Grüner Smoothie für gute Nerven	27
Tag 3	28
Kühlschrank ab sofort im Griff	28
Bügeln? Kannst du dir sparen	30
Kräuterwaffeln mit Frühlingsquark	31
Handabdrücke in Salzteig – DIY	32
Meine Lebensziele: Wo will ich hin?	33

Tag 4	34
11 gute Gründe, das Gerümpel loszuwerden	34
Dein Minimalprogramm für den Haushalt	36
Schwedische Zimtschnecken	37
Kinderbücher-Nachmittag	38
Abschalten mit Fantasiereisen	39
Tag 5	40
Dein persönlicher Rezeptordner	40
Bauspaß zum Mitnehmen – LEGO-Box – DIY	42
Brotfrikadellen	43
Euer Kinder-Garten	44
Wellnessbad	44
Tag 6	46
Papierflut endlich geordnet	46
Alltagshelfer Treppenkorb – DIY	48
Kräuter-Limo	49
Kranke Kinder beschäftigen	50
Nicht immer Kinderessen	51
Tag 7	52
Überblick in Speisekammer und Vorratsschrank	52
Im Auto alles dabei	54
Kürbissuppe mit Knoblauch-Croutons	55
Lebende Bilder mit Straßenkreide	56
Date Night zuhause – es geht auch ohne Babysitter	57
Tag 8	58
Der Familienordner – deine Kommandozentrale	58
Menüplanung – so sparst du Zeit und Geld	60
Tortellini-Gemüse-Salat	61

Kresse säen – ein grünes Experiment für Kinder	62
„Nein“ sagen	63
Tag 9	64
38 Dinge, die du ohne Reue sofort entsorgen kannst	64
Kinderkunst aufbewahren mit kreativen Lösungen	66
Energieriegel für zwischendurch	67
Erlebnisbad für Kinder	68
Ausmalen macht den Kopf frei	69
Tag 10	70
Kinderkleidung sortieren	70
Kinderbücher im Gewürzregal – ein Ikea-Hack	72
Hackfleisch-Muffins	73
Bunte Bilder mit Händen und Füßen	74
Ätherische Öle bringen Entspannung	75
Tag 11	76
Gefrierschrank gut sortiert	76
Platz im Badezimmer	78
Nudeltopf	79
Familien-Autowäsche: Sauber mit Spaß	80
Blick in den Himmel	81
Tag 12	82
So hältst du die Wäscheberge in Schach	82
Lifhack – Geschenkpapier aufbewahren	84
Schoko-Bananen-Eis	85
Feine-Herrschaften-Abendessen	86
Work-out auf dem Trampolin	87
Tag 13	88
Spielzeugchaos im Griff	88
Sauberläufer	90

Feiner Kartoffelauflauf	91
Kleine Bühnen zum Spielen	92
Liebblings-Playlist – dein persönlicher Begleiter	93
Tag 14	94
Hausrundgang – eure Problemzonen erkennen	94
Übernachtungsrolle für Kinder – DIY	96
Ofenschlupfer	97
Stockbrot am Lagerfeuer	98
Schneller Stockbrot-Teig	98
Frische Blumen für gute Laune	99
Tag 15	100
Minimalismus für Familien	100
Die Kramschublade organisieren	102
Fleischlose Frikadellen	103
Euer Blumen-Album – DIY	104
Erwachsenengespräche	105
Tag 16	106
Lifhack – die dauerhafte Einkaufsliste	106
Kindergeburtstag mit Routine	108
Großmutter's Waffeln	109
Basteln für den Kaufmannsladen – DIY	110
Neues entdecken	111
Tag 17	112
Der Eingangsbereich- kindgerecht und chaosfrei	112
Mit dem Kleidungsplan Geld sparen	114
Bunte Spaghetti	115
Naturmandala	116
Zeit für Hobbys	117

Tag 18	118
Deine Abendroutine	120
Gemüserösti mit Kräuterjoghurt	121
Experimentiernachmittag – wieso, weshalb, warum?	122
Mädelsabend	123
Tag 19	124
Schönes Schlafzimmer	124
Sauber machen nach Plan	126
Kekse für alle Tage	127
Kinder-Reisekits fürs Auto	128
Blitzentspannung	129
Tag 20	130
Hausapotheke in Ordnung	130
Lifhack Wunderkorb	132
Warme Apfelringe	133
Kleine Archäologen – DIY	134
Mach es dir zuhause schön	135
Tag 21	136
Bermuda-Dreieck Handtasche	136
Der LEGO-Tisch – ein Ikea-Hack	138
Süße Frühstückssuppe	139
Gemeinsam das Kinderzimmer gestalten	140
Früh aufstehen macht glücklich	141
Tag 22	142
Familienerinnerungen gut organisiert	142
Mehr Platz in der Küche	144
Gefülltes Gemüse	145
14 Ideen gegen Langeweile an Regentagen	146
Lesezeit	147

Tag 23	148
Aufschieberitis besiegen	148
Zeit statt Zeug – Geschenkideen für Kinder	150
Schneller Zitronenkuchen	151
Oobleck – Wissenschaft zum Spielen	152
Entspannt aufwachen	153
Tag 24	154
Lifehack: Mehr Zeit mit der 3-Minuten-Regel	154
Mini-Bücher immer dabei – DIY	155
Bratäpfel	157
Glitzerkugeln basteln	158
Warum Wasser hilft	159
Tag 25	160
Schneller Packen für den Urlaub	160
Lesezeichen – DIY	162
Brotgesichter	163
Fotosafari im Wald	164
Ganz alleine verreisen	165
Tag 26	166
Verschenken macht glücklich	166
Wunderwaffe Spielzeugrotation	168
Spaghetti mit Veggie-Bolognese	169
Blumenbilder mit dem Hammer – DIY	170
Spielzeugfreie Zone	171
Tag 27	172
5 Ursachen, warum du mit Unordnung zu kämpfen hast	172
Untersetzer statt Abwischen – DIY	174
Sonntagsbrötchen	175

Eiskalte Schnee-Knete	176
So gewinnst du deine gute Laune zurück	177
Tag 28	178
Parkplatz für Kinderfahrzeuge	178
Kinderleichte Haushaltsaufgaben	180
Schokocreme	181
Spielideen mit leeren Kartons	182
Sport auf dem Spielplatz	183
Tag 29	184
Keller-Chaos im Griff	184
Freie Flächen tun gut	186
Früchte-Crumble	187
Verkleiden mit Fotoshooting	188
Inspirierende Zitate	189
Tag 30	190
Glückwunschkarten immer zur Hand	190
Kinderbereich im Badezimmer einrichten	192
Herzhafte Pfannkuchen	193
Bauchweh-Tee selbst gemacht	194
Achtsamkeit im Familienalltag	195
Register	196
Alltagsroutine	196
Ordnung	197
Rezepte	198
DIY	199
Entspannung	200

Was ist die 30-Tage-Challenge?

Stell dir vor, du könntest das Familienleben endlich wieder richtig genießen. Mit mehr Zeit für dich und mit mehr Energie für deine Familie. Mit weniger Stress und mehr Zufriedenheit. Mit weniger Streit und mehr Glücksgefühlen. Das muss kein Traum bleiben. Dieses Buch kann dein Leben verändern. Nicht nur du, sondern alle in deiner Familie werden die Verbesserungen täglich spüren.

Praxisnah, realistisch und ganz auf die Bedürfnisse von Familien abgestimmt ist dieser Ratgeber von mir als Mutter für dich als Mutter geschrieben. Lass mich dich begleiten und dir zeigen, wie ich unseren Familienhaushalt organisiert habe. All die Hacks, Routinen und Rezepte in diesem Buch nutze ich selbst dauernd. Seit ich das mache, fühle ich mich nicht mehr ständig zerrissen zwischen meinen vielen Aufgaben wie Aufräumen, Putzen, Kinder erziehen, etwas Gesundes kochen und den schönen Dingen wie mit meinen Kindern spielen und mit meinem Partner Zeit zu verbringen.

Erfolg auf Dauer

Hast du schon das eine oder andere versucht, um etwas zu ändern, wenn dir der Familienalltag mit all seinem Trubel und Chaos wieder einmal über den Kopf gewachsen ist? Mit der 30-Tage-Challenge wirst du endlich dauerhaften Erfolg haben, denn sie besteht aus vielen kleinen Schritten mit überschaubarem Aufwand.

An jedem der 30 Tage findest du fünf alltagstaugliche und sofort umsetzbare Lösungen und Tipps. Täglich biete ich dir Routinen und Ideen an zu den Bereichen *Chaos beseitigen*, *Alltag vereinfachen*, *Einfach lecker*, *Familienzeit* und *Momente für mich*.

Ich wünsche mir und dir, dass dir das Buch schon beim Durchblättern Spaß macht und du Lust bekommst, gleich loszulegen.

Chaos beseitigen

Jeder Challenge-Tag beginnt mit einer Idee, wie du das Chaos in deinen vier Wänden beherrschen kannst. Du erfährst, wie du in allen Lebensbereichen Klarheit und Übersicht schaffen kannst. Such dir aus den vielen kreativen Tipps und Aufbewahrungsideen das Passende aus.

Hier geht es nicht um Ordnung um der Ordnung willen, sondern Ordnung ist das Instrument, mit dem du mehr Zeit für das gewinnst, was dir wichtig ist. Am einfachsten ist es, du probierst jeden Tag einen Tipp aus. So wirst du schon bald Erfolge sehen und spüren.

Alltag vereinfachen

In 30 Tagen lernst du Routinen kennen, die du problemlos in dein Leben einbauen kannst. Du wirst sehen: Sie funktionieren wirklich. Etwa die Morgenroutine, mit der du gut in den Tag startest, die 5-Minuten-Routine fürs Schlafzimmer, die Routine für einen gelungenen Kindergeburtstag oder die Chaos-Kisten-Routine. Mit neuen guten Gewohnheiten kannst du dir das Leben sehr viel leichter machen.

Du kennst das: Tage, an denen du produktiv bist und das erledigt bekommst, was du dir vorgenommen hast, fühlen sich einfach gut an. An solchen Tagen hast du den Alltag im Griff – und nicht umgekehrt. In Zukunft wirst du diese Zufriedenheit häufiger spüren.

In dieser Rubrik findest du auch viele schnell hergestellte Ordnungshelfer, die von Familien erprobt wurden. Wenn du sie erst einmal in deinem Haushalt eingeführt hast, wirst du sie nicht mehr missen wollen.

Einfach lecker

Deine Gesundheit und die deiner Familie hat absolute Priorität. Dazu gehören auch leckere Mahlzeiten, die deinen Ansprüchen genügen, allen schmecken und euch mit allem versorgen, was ihr braucht. Da Zeit in der Familie immer ein knappes und kostbares Gut ist, müssen im Alltag bewährte und schnelle Rezepte her.

Hier findest du für jeden Tag alltagstaugliche Rezepte, von Kindern erprobt und für gut befunden, und mit Zusatznutzen, wie etwa gut einzufrieren, oder schmeckt auch kalt als Pausenbrot.

Familienzeit

Gemeinsam verbrachte Zeit ist für Kinder und Eltern so wertvoll und sorgt für eine Menge Glückshormone. Damit diese gemeinsame Zeit nicht im Alltagsstress untergeht, muss man ihr täglich Raum geben. Es muss nicht immer ausdrücklich Spielzeit sein. Auch zu basteln, zu experimentieren, gemeinsam nach draußen zu gehen, etwas im Garten zu pflanzen oder zusammen das Abendbrot vorzubereiten, macht allen Freude. In diesem Buch findest du viele Anregungen dafür.

Wichtig ist, dass du bewusst solche gemeinsamen Aktivitäten in den Alltag integrierst und aus einigen liebgewonnene Rituale machst. Kinder lieben und brauchen solche Rituale. Sie geben ihnen Halt und Geborgenheit und sorgen dafür, dass der Tag ein guter Tag wird – für alle Familienmitglieder. Das kann beispielsweise eine Runde Lotti Karotti mit der ganzen Familie nach dem Abendessen sein, oder die nachmittägliche gemeinsame Teepause, bei der ihr euch gegenseitig von eurem Tag erzählt.

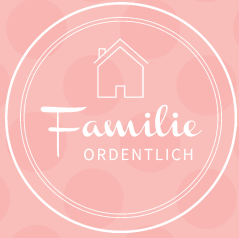
Momente für mich

Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für seine Familie sorgen. Darum solltest du für jeden Tag kleine Auszeiten einplanen, während die Kinder mal für sich spielen. An jedem Challenge-Tag findest du eine Idee, wie du deine Akkus wieder aufladen kannst. Solch kurze Verschnaufpausen in all dem Durcheinander sind wichtig, damit du anstrengende Tage und unumgängliche Konflikte gut durchstehst. In dieser Rubrik geht es um dich und deine Bedürfnisse. Du findest viele Anregungen, wie du mit Hobbys, Sport und Freundschaften neue Seiten an dir entdeckst.

Für die 30-Tage-Challenge brauchst du keine besondere Vorbereitung. Du kannst gleich morgen damit anfangen. Schnell wirst du deutliche Veränderungen spüren, die dich motivieren werden, weiter zu machen. Der erste Schritt ist dabei immer der schwerste. Wichtig ist, dass du ins Tun kommst. Es wird immer gute und weniger gute Tage geben. Aber die guten Tage werden bei dir ab sofort überwiegen!

Auf meinem Blog <http://familieordentlich.de> findest du regelmäßig viele weitere Anregungen, wie du deinen Familienalltag stressfrei gestalten kannst. Schau doch mal rein! Hast du außerdem eigene Lifehacks und Tricks parat? Welche Routine aus diesem Buch hat dir am meisten gebracht? Ich freue mich, wenn du deine Erfahrungen mit mir und anderen Leserinnen teilst.





Die Challenge – es geht los





Tag 1

Die Chaos-Kisten

Denkt deine Familie auch, dass Ordnung überbewertet wird und Mama schon aufräumen wird, wenn ihr das Durcheinander zu viel wird? Die Lösung: Eine Chaos-Kiste für jedes Familienmitglied. In diese Kiste wandert ab sofort alles, was liegen gelassen wurde, seien es die Malstifte auf dem Esstisch oder die Jacke auf dem Boden.

Vielleicht hast du passende Kisten zuhause, sonst besorge dir heute welche. Jetzt nur noch Namensschilder oder laminierte Fotos daran befestigen und – sammeln. Der Clou der Chaos-Kisten: Du räumst zwar weg und hast wieder Ordnung in der Wohnung, du räumst deiner Familie aber nicht hinterher!

Kleinere Kinder benötigen fürs Aufräumen des Kisteninhalts noch deine Hilfe. Größere Kinder sollten das aber schon alleine können. Es kann natürlich auch vorkommen, dass eine Kiste irgendwann überquillt. Für diesen Fall solltet ihr vereinbaren, dass dann alles in einer Tüte für drei Wochen auf den Dachboden wandert oder der Inhalt auf das Bett gekippt wird. Wichtig: Konsequenz bleiben!

Gewöhne dir an, einmal am Tag die Chaos-Kisten zu füllen. Diese Routine wird dir viel Stress und Ärger ersparen.

Meine Erfahrung mit den Chaos-Kisten? Es schont meine Nerven. Ich brauche nicht viel Zeit, alles Liegende in die Kisten zu verteilen und – es bleibt inzwischen deutlich weniger liegen.



Deine Morgenroutine für einen guten Start in den Tag

Gleich morgens etwas von dem zu erledigen, was ohnehin zu tun ist, wird dich produktiver und gleichzeitig zufriedener machen. Besonders die lästigen Haushaltsaufgaben schiebt man sonst gerne vor sich her - obwohl man sie ohnehin irgendwann am Tag erledigen muss. Diese Morgenroutine, die ich dir hier vorschlage, verleiht dir Schwung und Energie für den vor dir liegenden Tag. Egal, was der Tag dir bringt, du bist gut auf ihn vorbereitet.

EINFACHE MORGENROUTINE

1. Bett machen

Beginne deine Morgenroutine damit, dass du dein Bett machst – direkt nach dem Aufstehen, bevor du das Schlafzimmer überhaupt verlässt. So kannst du eine Sache schon mal abhaken.

Außerdem wirst du dich am Abend umso mehr freuen, in ein schön gemachtes Bett zu schlüpfen, das bereits auf dich wartet.

2. Eine Ladung Wäsche waschen

Wenn du etwas später aus dem Bad kommst, nimm gleich alle Schmutzwäsche mit und gib eine Ladung in die Waschmaschine. Eine Ladung Wäsche am Tag hält das Wäschechaos in Schach. Je früher am Tag du damit dran bist, desto flexibler bist du, wann du die Wäsche aufhängst bzw. in den Trockner füllst, sie faltest und in die Schränke räumst.

So bleibt abends kein halb erledigter Wäscheberg übrig, auch wenn deine Kinder immer wieder für Unterbrechungen sorgen.

3. Kalender checken

Schaue anschließend in deinen Kalender. Was steht heute an? Gehe nochmal die wichtigsten Punkte durch und gewinne einen Überblick über das, was dich heute erwartet.

Auch wenn du denkst, dass du bereits weißt, welche Termine heute auf dich warten – nimm dir morgens kurz Zeit dafür. So kannst du sicher sein, dass du nicht in Stress gerätst, weil du etwas vergessen hast.

Lasagne ohne Fleisch

Zubereitungszeit
ca. 25 min + 40 min im Ofen
4 Personen



Zutaten

Für die Gemüsesoße:

4 Möhren in Scheiben
1 Zucchini gewürfelt
1 Lauchstange in Ringen
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1 Dose gewürfelte Tomaten
Öl zum Braten

Für die Béchamelsoße:

60 g Butter
60 g Mehl
800 ml Milch 1,5 % Fettgehalt
1 TL Salz; Pfeffer, Muskat

Außerdem:

250 g Lasagne-Blätter
200 g geriebener Käse

Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen. In einer Pfanne das Gemüse (außer Tomaten) mit dem Knoblauch ca. 2 Minuten in Öl anbraten. Tomaten dazu fügen und alles einige Minuten köcheln lassen.

Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf schmelzen lassen, das Mehl mit einem Rührlöffel einrühren. Den Topf vom Herd nehmen, Milch langsam hinzugießen, dabei zügig mit dem Schneebesen rühren. Danach unter weiterem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten und in Schichten befüllen: Béchamelsoße, Teigblätter (nebeneinander ausgelegt), Gemüsesoße, dann wieder Teigblätter. Wiederholen bis alles aufgebraucht ist. Als letzte Schicht Béchamelsoße, die mit geriebenem Käse bestreut wird. Im Backofen in 30–40 Minuten goldbraun backen.

Mit Kindern Badepralinen machen – DIY

Badepralinen selbst herzustellen macht Kindern viel Spaß, denn es erinnert an Kneten (riecht aber besser). In der Wanne sprudeln sie schön und das Kokosöl pflegt die Haut.

DIY

SO STELLT IHR SELBST KLEINE BADEPRALINEN HER

- 100 g Natron
- 50 g Zitronensäure
- 50 g Speisestärke
- 50 g Kokosöl
- ätherisches Öl (Lavendel entspannt, Orange duftet nach Sommer)
- Pralinenförmchen aus Silikon

Und so geht's:

Natron, Zitronensäure und Speisestärke abwiegen und gut vermischen. Das Kokosöl auf der Heizung oder in der Mikrowelle schmelzen und löffelweise zu dem Trockengemisch dazugeben, dann einige Tropfen ätherisches Öl beifügen. Alles gut miteinander verkneten, in Förmchen füllen und mindestens zwei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Badepralinen sind ein schönes Geschenk oder Mitbringsel.



Glückstagebuch und Bucket List

Besorge dir am besten noch heute ein schönes Notizbuch mit einem hübschen Einband. Es soll einen festen Platz auf deinem Nachtschisch finden. Abends notierst du regelmäßig die schönsten Momente des Tages darin. Das hilft dir, dein Augenmerk bewusst auf die schönen Ereignisse eines jeden Tages zu lenken und den Tag mit positiven Gedanken und in Dankbarkeit zu beschließen.

Selbst an einem vermeintlich schlechten Tag geschehen mehr schöne Dinge als du vielleicht denkst. Mach das jeden Abend!

Dein Glückstagebuch sorgt dafür, dass du die kleinen Augenblicke, die sonst oft im hektischen Alltag untergehen, bewusster erlebst und wahrnimmst. Notiere einfach alles, was dir ein Lächeln aufs Gesicht gezaubert hat. Ein weiterer Vorteil: Einmal notiert, gehen die schönen Momente nicht mehr verloren. Du kannst sie immer wieder nachlesen.

Aufschreiben ist der erste Schritt

Eine tolle Ergänzung zu deinem Glückstagebuch sind Lieblingslisten, etwa schöne Filme, Lieblingssongs, beeindruckende Bücher und Lieblingsgerichte.

Oder schreibe eine „Bucket List“, eine Wunschliste, die deine Lebensträume versammelt: Was willst du auf jeden Fall einmal erleben? Fallschirmspringen, eine Reise nach Australien mit der Familie, Italienisch lernen, Hundeschlitten fahren, ein paar Tage im Kloster verbringen, einen Kochkurs bei einem Sternekoch mitmachen, Surfen lernen – wovon träumst du? Viel zu oft vergisst man im Alltagstrott, was einem gut tut und welche Lebensträume und -ziele man eigentlich hat. Deine Bucket List wird dich immer daran erinnern. Indem du all das aufschreibst, bist du der Verwirklichung schon einen großen Schritt näher gekommen.

Tag 2

Keine Zeit? Erkenne deine Zeitfresser

Kennst du deine größten Zeitfresser im Alltag? Fragst du dich oft abends, wo eigentlich die Zeit geblieben ist? Wer sind deine „Ablenker“? Es ist wahrscheinlich, dass du mehrere hast.

Facebook, Twitter, Instagram und Co.

Social Media sind Fluch und Segen zugleich, und natürlich kommt es auf die richtige Nutzung an. Du kannst in den sozialen Medien die Einstellungen entsprechend anpassen, damit das herausgefiltert wird, was dich wirklich interessiert, beispielsweise Beiträge von inspirierenden Menschen, die dir positive Energie schenken und dich persönlich weiterbringen. Setze dir prinzipiell ein Zeitlimit. Mit diesem umgehst du zielloses Surfen und Abschweifen recht einfach. Wenn du dir selbst vornimmst, dass du für eine Sache zehn Minuten Zeit hast, dann wirst du diese Sache (sofern es denn realistisch machbar ist) auch in zehn Minuten erledigt haben. Setzt du dir kein Zeitlimit, dann dauert es tendenziell länger.

Fernsehen

Jeder möchte sich manchmal einfach mal berieseln lassen. Aber ständig und regelmäßig vor dem Fernseher zu sitzen, kostet dich viel zu viel wertvolle Lebenszeit. Bleibt die Glotze öfter mal aus, hast du mehr Zeit für deine Familie, Bildung, Sport und Persönlichkeitsentwicklung.

Aufschieberitis

Eigentlich wolltest du heute eine wichtige Aufgabe erledigen. Davor rufst du aber noch schnell deine Mails ab, vereinbarst noch einen Termin beim Arzt, telefonierst noch mit der Freundin und schon

ist der Vormittag vorbei. Dein ursprüngliches Vorhaben ist auf der Strecke geblieben. Was hilft? Beginne morgens mit der wichtigsten Aufgabe. Egal, wie der Tag sich dann entwickelt; das Wichtigste hast du bereits erledigt. Überlege, welche Aufgaben du schon lange vor dir herschiebst. Gibt es welche, die du streichen oder delegieren kannst? Für die restlichen setzt du dir einen Termin in deinen Kalender, an dem du sie erledigen wirst. Warte nicht, bis du in der „richtigen Stimmung“ für eine Aufgabe bist, denn die kommt wahrscheinlich nie.

Unterbrechungen durch andere

Verbringst du mehr Zeit am Telefon, als du eigentlich willst, weil du zuhause jederzeit erreichbar bist? Bekommst du oft unangemeldeten Besuch oder wirst um deine Meinung gefragt? Dann gebe den Ansprüchen der anderen nicht uneingeschränkt nach. Wenn jemand anruft, oder du zufällig jemandem begegnest und eigentlich gar keine Zeit hast, beende das Gespräch aktiv und freundlich mit dem Hinweis, dass du noch etwas Wichtiges zu erledigen hast.

Alles selbst machen

Eigentlich sind deine Kinder groß genug, um vieles im Haushalt selbst machen zu können, aber letztlich räumst du doch allen wieder hinterher? Dann delegiere ab jetzt bestimmte Aufgaben konsequent, das heißt: Du erledigst sie nicht am Ende doch noch selbst. Und widme dich in der gewonnenen Zeit den Dingen, die du wirklich selbst erledigen möchtest oder musst.

Perfektionismus

Gehörst du zu den Menschen, die immer alles perfekt machen wollen. Investierst du viel Zeit, um etwas zu verbessern, das bereits gut war? Perfektionismus ist das Feilen an unnötigen Details. Erlaube dir, gut genug anstatt perfekt zu arbeiten. Außenstehende merken meistens gar keinen Unterschied zwischen einer perfekt und einer gut erledigten Arbeit.

Fundbüro für den Waschraum

Beinahe bei jeder Wäscheladung bleiben einzelne Socken übrig, die ihren Partner vermissen. Aber meistens taucht der andere bald wieder auf – ein Parkplatz für die Socken muss her.

DIY

SO BAUST DU DAS FUNDBÜRO

- 1 Holzbrett (ca. 15 x 30 cm)
- 5–8 Holzwäscheklammern
- Holzbuchstaben (findest du alles im Bastelgeschäft)
- 1 ausgespültes Marmeladenglas
- 1 Schlauchschelle und 2 Holzschrauben
- Acrylfarbe oder Holzlack, Pinsel

Und so geht's:

Streiche das Brett in der gewünschten Farbe. Wenn die Farbe trocken ist, klebst du am unteren Rand mit Hilfe der Heißklebepistole die Holzwäscheklammern an. Nun legst du mit den Holzbuchstaben den gewünschten Text aus (z. B. Fundbüro, Wanted oder Vermisst) und klebst sie ebenfalls fest. Du kannst dein Fundbüro durch ein Marmeladenglas ergänzen (mit der Schlauchschelle befestigen), das alles aufnimmt, was du in den Hosentaschen deiner Familie findest.



Granola-Fitness- Müsli

Zubereitungszeit ca. 15 min
8 Personen

Zutaten

- 3 Tassen Haferflocken (alternativ Dinkel- oder Hirseflocken)
- 1 Tasse Nüsse gehackt (je nach Vorlieben)
- ½ Tasse Kerne (Kürbis-, Pinien-, oder Sonnenblumenkerne)
- ½ Tasse Kokos-Chips
- 1 Tasse Honig (oder probiert mal Ahornsirup!)
- ¼ Tasse Olivenöl oder Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 1 TL Salz

Zubereitung

Ofen auf 180 °C vorheizen. Haferflocken zusammen mit Nüssen, Kernen, Kokos-Chips, Zimt und Salz in eine Schüssel geben und alles vermischen. Nun kommen Öl und Honig dazu. Das Ganze mischen, bis alle Zutaten gleichmäßig von Honig und Öl umgeben sind. Die Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Nach ca. 25–40 Minuten auf mittlerer Schiene sollte das Granola schön hellbraun und knusprig sein. Auf dem Backblech komplett auskühlen lassen.

Das Granola-Fitness-Müsli hält sich in einem Vorratsbehälter licht- und luftgeschützt bis zu zwei Wochen.



Haarspangen himmlisch aufbewahrt – DIY

Hat deine Tochter auch gefühlt tausend Haarspangen und verteilt sie im ganzen Haus? Eine Haarspangenwolke schafft Abhilfe – so sind alle Spangen an einem Ort.

Bei diesem kleinen DIY können Kinder gut mithelfen, ab etwa zehn Jahren können sie es schon selbst nähen. Meine Kinder sitzen gerne während des Nähens auf meinem Schoß und helfen beim Herausziehen der Stecknadeln oder beim Abschneiden des Fadens.

DIY

SO NÄHT IHR DIE HAARSPANGENWOLKE

- Stoff oder Stoffrest
- Webbänder
- Füllwatte
- passendes Nähgarn

Und so geht's:

Male eine Wolkenschablone in der gewünschten Größe auf. Lege den Stoff doppelt (schöne Seiten aufeinander) und schneide mit Hilfe der Schablone den Stoff aus.

Die Webbänder legst du doppelt, schiebst sie zwischen die beiden Stofflagen und steckst sie fest.

Die Enden schauen dabei ca.

1 cm heraus. Den Aufhänger steckst

du (gegenüber der Webbänder) fest. Nun die Wolke einmal außen herum feststecken und bis auf eine kleine Wendeöffnung zusammen nähen. Dann die Wolke mithilfe eines Esstübchens wenden, mit Füllwatte ausstopfen und die kleine Öffnung zunähen – fertig!



Grüner Smoothie für gute Nerven

Der hektische Familienalltag kann einem sprichwörtlich auf die Nerven gehen. Für Belastbarkeit und gesunde Nerven spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Grüne Smoothies wirken mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen vielen stressbedingten Leiden entgegen. Gönn dir hin und wieder einen grünen Smoothie als Nervennahrung! Ein Smoothie ist schnell zubereitet. Wenn du ihn in kleinen Schlucken trinkst, entspannt sich dein ganzer Körper dabei.

Power-Smoothie

½ Banane – die darin enthaltenen Aminosäuren können vom Körper direkt in Serotonin, das „Glückshormon“, umgewandelt werden.

1 Handvoll frische Spinatblätter – darin ist der für das Nervensystem so wichtige Vitamin-B-Komplex enthalten sowie viel Magnesium, Kalium und Kalzium.

⅓ Avocado – liefert Mineralstoffe und Vitamin B

1 Paranuss – enthält viel Selen; Selenmangel ist eine Ursache für Stimmungsschwankungen und Angstzustände

2 EL Naturjoghurt – liefert wichtige Mineralstoffe.

1 TL Amarant oder Quinoa gemahlen – beide enthalten außerordentlich große Mengen an pflanzlichen Aminosäuren und wichtigen Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Kalzium.

300–400 ml frisches Wasser

Zubereitung

Zutaten mit dem Messer grob zerkleinern und dann für 60 bis 90 Sekunden im Mixer auf höchster Stufe fein pürieren. Fertig ist der Power-Smoothie! Du kannst einen Teil des Wassers durch Eiswürfel ersetzen, damit der Smoothie sich beim Mixen nicht erwärmt. Genieße ihn am besten frisch und gekühlt!

Tag 3

Kühlschrank ab sofort im Griff

Wie sieht es in deinem Kühlschrank aus? Hast du den Überblick darüber, was darin lagert? Nicht so ganz? Dann nimm dir heute eine Viertelstunde Zeit dafür.

IN 15 MINUTEN WIEDER ORDNUNG IM KÜHLSCHRANK

1. Schalte den Kühlschrank aus und räume ihn komplett (!) leer.
2. Wirf verdorbene Lebensmittel weg!
3. Wische mit einem feuchten Tuch durch. Verwende dazu eine Mischung aus Wasser und Essig zu gleichen Teilen. Wische auch Marmeladengläser und Ähnliches von außen gründlich ab.
4. Obst und Gemüse gehören ins Gemüsefach ganz unten. Wurst, Fleisch, Fisch und andere Lebensmittel, die leicht verderblich sind, auf die untere Ablage (hier herrschen die niedrigsten Temperaturen). Immer gut abdecken! Milchprodukte auf der mittleren Ablage aufbewahren. Butter (bleibt hier streichart), Käse und auch Reste deines selbst gekochten Essens gehören auf die obere Ablage. Getränke und kleine Gläser in die Ablagefächer der Kühlschranktür räumen.
5. Nun nur noch anschalten – erledigt!

Um im Kühlschrank Platz zu schaffen, solltest du deinen Kühlschrank mindestens alle zwei Wochen auf verfallene Lebensmittel überprüfen und mindestens einmal im Monat reinigen. Welches Gemüse oder schimmelige Lebensmittel immer sofort entfernen.

Je mehr Überblick du über den Inhalt deines Kühlschranks hast, desto seltener wirst du „vergessene“ Lebensmittel entsorgen müssen. Eine tolle Ordnungshilfe sind kleine Kühlschrankkörbe, am besten beschriftet. Wir haben einen Korb für Wurst- und Käsevorrate und einen mit Brotaufstrich und Marmelade, der morgens oder abends einfach auf den Tisch gestellt wird.

Lebensmittel, die nicht in den Kühlschrank gehören:

- Tomaten und Paprika (verlieren sonst an Geschmack)
- Kartoffeln
- Zwiebeln und Knoblauch
- Brot (wird schneller hart)
- Kaffee
- Honig
- Südfrüchte wie Ananas, Bananen und Orangen



Bügeln? Kannst du dir sparen

Bügeln ist aufwändig und gehört nicht gerade zu deinen Lieblingsbeschäftigungen? Macht nichts. Bis auf wenige Ausnahmen brauchst du eure Wäsche nämlich gar nicht zu bügeln und kannst die gewonnene Zeit für dich nutzen. In meiner Familie wurde früher sogar die Unterwäsche gebügelt! Die Erkenntnis, dass ich mir das sparen kann, bringt mir nun täglich freie Zeit.

Und das geht so:

Wenn du deine Wäsche an der Luft trocknen möchtest, dann idealerweise draußen bei leichtem Wind. Allgemein ist es wichtig, dass du sie vor dem Aufhängen gründlich ausschüttelst. Hemden und Blusen hängst du nach dem Waschen direkt auf einen Kleiderbügel, streichst sie glatt und lässt sie so trocknen. So haben sie schon kaum mehr Knitterfalten und du sparst dir viel Bügelarbeit. Am besten lassen sich Falten übrigens glätten, wenn die Wäschestücke noch leicht feucht sind.

ZEITSPARENDE WÄSCHEROUTINE

- Überlass den Großteil deiner Wäsche dem Wäschetrockner. Das erspart dir das Aufhängen.
- Sobald der Trockner fertig ist, holst du die ganze Wäsche raus (eventuell einen Timer stellen, damit du die Wäsche nicht im Trockner vergisst).
- Die Wäsche sofort falten und wegräumen.
- Jeweils zuunterst in die Stapel einsortieren. Der Druck von oben wirkt wie ein Bügeleisen. Außerdem werden nicht immer nur dieselben Stücke getragen.

Fein- und Wollwäsche erfordert selbstverständlich eine vorsichtigeren Behandlung. Gehe hier immer nach der Waschanleitung vor und schüttele oder streiche die Wäsche vor dem Aufhängen schön glatt.

Kräuterwaffeln mit Frühlingsquark

Zubereitungszeit ca. 30 min

4 Personen

Zutaten

Für die Waffeln:

50 g Butter
2 Eier
150 g Mehl
1 TL Backpulver
80 ml Gemüsebrühe
je 1 EL Schnittlauch, Dill und
Petersilie gehackt, etwas Salz
4 EL Öl

Für den Frühlingsquark:

200 g Magerquark
4 EL Milch
100 g Salatgurke gerieben
4 Radieschen in Scheiben
2 Frühlingszwiebeln gehackt
1 Apfel gerieben
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Butter, Eier und Salz schaumig rühren, Mehl und Backpulver dazugeben und verrühren. Gemüsebrühe und restliche Zutaten zugeben und unter den Teig mischen. Waffeleisen einfetten und nacheinander vier Waffeln backen.

Quark mit Milch glattrühren. Gurke, Apfel, Radieschen und Frühlingszwiebeln damit vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Waffeln schmecken warm oder kalt sehr lecker und lassen sich auch prima zu einem Picknick mitnehmen.



Handabdrücke in Salzteig – DIY

Kinder werden so schnell groß! Die Erinnerung an niedliche kleine Händchen und Füßchen möchte man zu gerne festhalten. Mit Abdrücken aus Salzteig geht das ganz einfach. Das Ergebnis ist eine wunderschöne Erinnerung für Großeltern, Patentanten – oder für die Kinder und sich selbst. Vielleicht ist das euer Projekt für heute Nachmittag? Die Zutaten habt ihr bestimmt im Vorratsschrank.

DIY

SO STELLT IHR SALZTEIG HER

- 1 ½ Tassen Mehl
- ½ Tasse Speisestärke
- 1 Tasse Salz
- 1 Tasse Wasser
- 2 EL Öl

Und so geht's:

Alles gut zu einem elastischen Teig verkneten, ausrollen und mit einer Schüssel runde Formen ausstechen (oder mit einem Messer ein Herz o. ä. zurechtschneiden). Nun können deine Kinder ihre Handabdrücke in den Teig setzen. Auch eine größere Platte, auf der alle Familienmitglieder sich verewigen, ist ein tolles Erinnerungsstück.

Erst einen Tag an der Luft trocknen lassen, danach eine Stunde bei 75 °C und eine weitere Stunde bei 120 °C in den Backofen stellen. Nach dem Auskühlen könnt ihr die Modelle mit Acrylfarbe bemalen, in jedem Fall aber mit Klarlack rundherum lackieren.



Meine Lebensziele: Wo will ich hin?

Bist du dir im Klaren darüber, welche Träume und Ziele du in deinem Leben verfolgen möchtest? Nur wer ein Ziel hat, kann den richtigen Weg einschlagen und die entscheidenden Schritte gehen.

Folgende Fragen können dir helfen, Klarheit darüber zu gewinnen, in welche Richtung sich dein Leben entwickeln soll.

- Welche Werte sind mir wirklich wichtig?
- Wenn ich tun könnte, was ich wollte, was würde das sein?
- Was sind meine Stärken und Talente?
- Bei welchen Tätigkeiten blühe ich auf?

Nimm dir einmal Zeit für folgende Übung: Male auf ein großes Blatt Papier einen Kreis und unterteile ihn in deine wichtigsten Lebensbereiche, zum Beispiel Familie und Freunde, Hobbys und Freizeit, Beruf und Karriere, persönliche Entwicklung. Nun denke fünf Jahre weiter. Wie soll dein Leben dann aussehen? Schreibe alles in den Kreis, was dir dazu einfällt. Das hilft dir, deine Wünsche, Träume und Ziele klar vor Augen zu haben und deinen persönlichen „Lebensplan“ zu erstellen.

An diesem Plan kannst du dich orientieren und aus ihm ableiten, welche konkreten Maßnahmen du in deinem Alltag ergreifen kannst, um deinen Zielen Schritt für Schritt näher zu kommen und sie nicht im Alltagstrott untergehen zu lassen. Deine Lebensziele sollten realistisch und aus eigener Macht erreichbar sein, denn alles, was in deiner Macht steht, ist auch machbar.

Wenn du weißt, wo du hin willst und wie du vorgehst, wirst du es schaffen. Such dir deswegen einen Tag in der Woche aus, an dem du mindestens einen Schritt aufschreibst, den du in der kommenden Woche umsetzt. Wenn du das beispielsweise jeden Sonntag machst, wirst du rasch Erfolge spüren.

Tag 4

11 gute Gründe, das Gerümpel loszuwerden

Überflüssiger Kram ist eine echte Belastung – wenn du ihn loswirst, setzt das ungeahnte Energien frei. Höchste Zeit also, gründlich auszumisten. Wie negativ sich Gerümpel auf alle Lebensbereiche auswirkt – egal, ob es offen herumliegt oder hinter Schranktüren steckt –, merkt man erst, wenn man sich davon befreit.

Gerümpel blockiert: Es zwingt dich dazu, dich stärker mit der Vergangenheit zu beschäftigen als mit der Gegenwart oder der Zukunft. Im Loslassen von Gegenständen, die nichts mehr mit deinem aktuellen Leben zu tun haben, befreist du dich auch von seelischem Ballast.

Gerümpel macht dich planlos und verwirrt: Wenn du von unnützen Dingen umgeben bist, fällt es dir schwer, deinen Tag zu strukturieren. Entrümpeln hilft dir, wieder klarer zu denken und selbstbewusst Entscheidungen zu treffen.

Gerümpel führt zu Aufschieberitis: Du schiebst immer wieder Dinge auf die lange Bank, anstatt dich aufzuraffen und sie zu erledigen. Ausmisten gibt dir die Energie zurück, die dir fehlt, um die Dinge gleich anzupacken.

Gerümpel gefährdet deinen Familienfrieden: Allzu oft ist das Zeug der anderen Familienmitglieder Anlass für wiederholte Streitigkeiten. Je mehr Gerümpel im Haus ist, desto mehr Auseinandersetzungen gibt es darum. Ausmisten kann also auch eine gemeinsame Aktion für mehr Familienfrieden sein.

Gerümpel macht dich einsam: Oft schämt man sich, andere einzuladen. Und wenn unangemeldet Besuch vor der Tür steht, gerät man regelrecht in Panik. Ausmisten kann dir helfen wieder offener zu werden und öfter Besuch zu dir nach Hause einzuladen.

Gerümpel nimmt dir die Begeisterung: Gehortete Dinge lähmen und lassen die Atmosphäre deines Hauses dumpf erscheinen. Sie hindern dich daran, dein Leben voll auszukosten. Entrümpeln schafft neuen Elan.

Gerümpel macht das Putzen mühsam: Es dauert mindestens doppelt so lange, eine vollgestellte Wohnung sauber zu halten. Nicht nur Räume, auch Gegenstände wollen abgestaubt und geputzt werden. Das Loslassen von allem Überflüssigen wird dir helfen, in Zukunft die Hausarbeit schneller, leichter und regelmäßiger zu erledigen.

Gerümpel zu horten, macht dich müde und antriebslos: Anstatt Ordnung zu schaffen, schaltest du lieber den Fernseher an oder gießt die Blumen. Du weißt eh nicht, wo du anfangen sollst.

Gerümpel macht dich desorganisiert: Es führt dazu, dass du Dinge verlegst und viel Zeit mit Suchen verschwendest. Im schlimmsten Fall kostet es dich auch noch Geld, weil du etwas Neues kaufen musst. Ausmisten hilft dir, nicht weiter Zeit und Geld zu vergeuden.

Gerümpel belastet dich sogar unterwegs und auf Reisen: Die Auswahl beim Kofferpacken ist viel zu groß! Es dauert ewig. Oft nimmst du zur Sicherheit zu viel Gepäck mit in den Urlaub. Entrümpeln kann dir helfen, auch für unterwegs das richtige Maß zu finden.

Gerümpel versperrt dir den Blick auf das Wesentliche: Dein Besitz verlangt deine ständige Aufmerksamkeit. Du schaffst dir eine ewige Betriebsamkeit, die keinen Leerlauf zulässt, keine Fragen aufkommen lässt nach dem, was wirklich zählt. Ausmisten verschafft dir neue Freiheit, dich Wichtigerem zuzuwenden.

Je mehr sich in deiner Wohnung angesammelt hat, desto schwerer ist der Anfang. Doch mit der richtigen Strategie wirst du es schaffen. In diesem Buch gibt es viele Entscheidungstipps und Hilfestellungen, wie du in machbaren und überschaubaren Schritten dein Gerümpel loswirst, z. B. an den Challenge-Tagen 9, 13 und 26.

Dein Minimalprogramm für den Haushalt

Es gibt Phasen, da sind die Tage einfach besonders voll und anstrengend und es bleibt wenig Zeit, den Haushalt in Ordnung zu halten. Ein Neugeborenes kommt in die Familie, die Kinder sind immer wieder krank oder über die Feiertage ist das Haus voll – da ist es kaum möglich, alle üblichen Routinen einzuhalten. Wenn du dich auf das Wesentliche beschränkst und dich in dieser Zeit nicht ablenken lässt, schaffst du viel mehr, als du dir vorstellen kannst.

SCHNELLE ROUTINE FÜR DEN HAUSHALT

1. Stelle dir den Küchenwecker oder einen Timer auf zehn oder fünfzehn Minuten oder eine halbe Stunde (je nachdem, wie viel Zeit du realistisch hast) und sause durchs Haus.
2. Räume den Tisch ab – schmutziges Geschirr kommt direkt in die Spülmaschine. Geschirr-Reiniger einfüllen und arbeiten lassen.
3. Schmutzige Wäsche kommt in den Wäschekorb.
4. Saubere Wäsche faltest du und bringst sie in den Schrank zurück.
5. Sammle alles, was jetzt noch herumliegt, in einem Korb und bringe es anschließend (oder falls die Zeit jetzt nicht ausreicht, in der nächsten Aufräumrunde) an seinen Platz zurück.
6. Zum Abschluss saugst du einmal durch (zumindest im Hauptwohnbereich) und gönnst dir zur Belohnung eine schöne Tasse Kaffee oder Tee.

Schwedische Zimtschnecken

*Zubereitungszeit ca. 30 min
+ ca. 30 min Gehzeit
für 4 Bleche auf Vorrat*

Zutaten

Für den Teig:

150 g Butter
500 ml Milch
50 g Hefe
150 g Zucker
1 TL Salz
1000 g Weizenmehl

Für die Füllung:

75 g Butter oder
Margarine
100 g Zucker
1 EL Zimt



Zubereitung

Butter schmelzen, Milch hinzufügen und auf ca. 37 °C wärmen. Die Hefe darin auflösen und Zucker, Salz und Mehl dazugeben. Den Teig kneten, bis er geschmeidig wird. Mit einem Handtuch abdecken und ca. 30–40 Minuten aufgehen lassen.

Den Teig auf einer mehligten Arbeitsfläche durchkneten und zwei dünne, rechteckige Flächen ausrollen. Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Jeweils den Teig damit bestreichen. Zucker und Zimt mischen und damit dick bestreuen.

Die Teigplatten aufrollen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schnecken auf das Backblech legen, mit einem Tuch abdecken und noch einmal 30 Minuten aufgehen lassen.

Auf der mittleren Stufe im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 10 Minuten backen.

Die Zimtschnecken lassen sich prima auf Vorrat backen und einfrieren. Sie enthalten nicht allzu viel Zucker und lassen sich auch gut unterwegs genießen – ohne klebrige Hände.

Kinderbücher-Nachmittag

Was gibt es Schöneres, als sich gemeinsam auf Sofa zu kuscheln und vorzulesen? Vorlesen und Erzählen sind wichtig für Sprachverständnis, Fantasie und Lesekompetenz, und es schafft im Alltag „Inseln der Ruhe“. Oft sind Kinder müde oder überreizt und brauchen die Unterstützung von Erwachsenen, um wieder „runterzukommen“. Das sind gute Momente, um sich gemütlich mit ihnen hinzusetzen, ein schönes Buch zur Hand zu nehmen und es gemeinsam anzuschauen oder zu lesen. Das schenkt Nähe und Geborgenheit, da können alle wieder „auftanken“.



Tipps für einen ausgedehnten Büchernachmittag:

- Schaffe eine gemütliche und ruhige Atmosphäre. Kuschelt euch zusammen aufs Sofa oder ins Bett. Im Sommer könnt ihr euch draußen ein schönes Lager aufschlagen. Radio und Fernseher bleiben auf jeden Fall aus, das Smartphone auf lautlos gestellt.
- Lass deinem Kind die Wahl, welche Bücher es gerne vorgelesen bekommen möchte. Dann ist es auch ganz bei der Sache.
- Geschichten leben von ihren Figuren. Eine kleine zarte Fee klingt anders als ein Riese. Spiele mit deiner Stimme.
- Nimm immer wieder Blickkontakt zu deinem Kind auf, das hält es bei der Stange. Außerdem merkst du, wenn es die Geschichte kommentieren oder weiterspinnen möchte.

Abschalten mit Fantasiereisen

Entspannung finden im anspruchsvollen fordernden Alltag ist gar nicht so einfach. Umso wichtiger ist es, dass du bewusst kleine Inseln zum Relaxen in deinen Tag einbaust. Fantasiereisen sind dafür wunderbar geeignet.

Fantasiereisen sind Hörerlebnisse, die meist nur fünfzehn bis dreißig Minuten dauern und in denen du als Hörer die Hauptfigur in einer kurzen Geschichte bist. Während du dir mit geschlossenen Augen die angenehmen Erlebnisse bildlich vorstellst, erlebst du einen tiefen Entspannungszustand.

Zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen

Eine Fantasiereise kannst du ohne große Vorbereitung zu jeder Tageszeit durchführen. Ganz besonders schön sind sie als Pause im Mittagstief oder abends im Bett, wenn deine Gedanken nicht zur Ruhe kommen wollen. Eine Fantasiereise lenkt deinen inneren Monolog und deine Aufmerksamkeit sanft auf die angenehmen Vorstellungsbilder, und die Stimme des Sprechers vermittelt Ruhe. So gleitet dein Bewusstsein oft schon während der Fantasiereise in den Schlaf – und die angenehmen Empfindungen und positiven Suggestionen können in deinem Unterbewusstsein fortwirken.

Es gibt Fantasiereisen in gedruckter Form, die dir jemand vorlesen kann, oder auch als Hörbuch oder auf Youtube. Wichtig ist, dass dir die Stimme des Sprechers angenehm ist. Probiere auch einmal eine Kombination aus Atementspannung, Muskelentspannung und schönen Bildern aus, denn das ist häufig besonders wirksam.

Übrigens – es gibt auch tolle Fantasiereisen für Kinder. Damit könnt ihr gemeinsam ein ruhiges Mittagspäuschen einlegen.

Tag 5

Dein persönlicher Rezeptordner

Sammelst du gerne Rezepte? Kochbücher, Ausschnitte aus Zeitschriften, handgeschriebene Rezepte, die du von der Oma geerbt hast und Ausdrucke von Rezepten aus dem Internet häufen sich schnell an. Da verliert man bald den Überblick. Das Problem bei dieser Materialfülle aus Blättern und Büchern ist, dass du, wenn du ein bestimmtes Rezept suchst, genau dieses dann nicht auf Anhieb findest. Und so was nervt einfach.

Wie kannst du hier dauerhaft Abhilfe schaffen? Mit einem gut organisierten Rezeptordner. Gehe heute einmal kritisch deine gesammelten Kochbücher durch. Wie viele davon nutzt du tatsächlich und welche nehmen eigentlich nur Platz weg? Oft mag man aus einem Buch nur zwei oder drei Rezepte richtig gerne. Dann kann man sie ausschneiden und das restliche Buch entsorgen. Behalte wirklich nur die Bücher, aus denen du viele Rezepte regelmäßig nutzt. Genauso machst du es mit Kochzeitschriften.

Die ganzen Ausschnitte sortierst du nun in Klarsichthüllen, damit sie gut geschützt sind und eventuelle Spritzer leicht abgewischt werden können. Anschließend ordnest du sie nach Kategorien. Bei mir hat sich folgendes System bewährt: Frühstück, Vorspeisen, Salate, Suppen, Fleisch, Fisch, Desserts, Dips und Soßen, Fingerfood und

Snacks, Brot und Brötchen, Kuchen/Torten/Kleingebäck, Backen salzig, Exotisch, Grillen, Pasta, Kartoffeln, Aufläufe/Gratins, Hauptgerichte süß, Getränke, Einmachen, Geschenke aus der Küche, Weihnachten, Kindergeburtstag. Vielleicht bevorzugst du andere Kategorien. Entscheidend ist, dass du auf Anhieb weißt, wo du nach einem Rezept suchen musst und es schnell wiederfindest.



Bauspaß zum Mitnehmen – LEGO-Box – DIY

Mit Kindern gilt es immer irgendwelche Wartezeiten zu überbrücken. Sei es ein Arztbesuch, beim Amt oder auf längeren Autofahrten. Die schnellste Lösung ist da oft das Smartphone. Doch es geht auch anders. Aus einer Lunchbox lässt sich ganz einfach ein kleiner mobiler Baukasten für Bausteine von DUPLO oder LEGO basteln.

DIY

SO BAUST DU DIE LEGO-BOX

- 1 Lunchbox
- 1 kleines Spielset von LEGO oder DUPLO
- 1 passende Bauplatte
- doppelseitiges Klebeband

Und so geht's:

Zuerst misst du anhand der Größe der Lunchbox aus, welches Maß die Bauplatte haben muss. Das ganze zweimal ausschneiden (für Innen- und Außenseite des Deckels).

Runde die Ecken mit der Schere leicht ab. Die Rückseite der Platten beklebst du nun mit doppelseitigem Klebeband und klebst sie mittig auf (Hack: LEGO-Baustein als Griff benutzen). Befüllen – und spielen!



Brotfrikadellen

Zubereitungszeit ca. 20 min

4 Personen

Zutaten

8 Scheiben altbackenes Brot, in Würfel geschnitten

2 Eier

2 Tassen lauwarme Milch

1 Zwiebel fein gehackt

nach Belieben: Käse, Paprika, Pilze,
Schinken (alles gewürfelt)

Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben

Öl zum Ausbacken

Zubereitung

Die Zwiebel glasig andünsten und mit den anderen Zutaten zum Brot geben. Die Eier verquirlen und in die lauwarme Milch geben, mit Pfeffer, Salz, Kräutern würzen. Die gewürzte Eiermilch über das Brot geben und warten bis es sich vollgesaugt hat.

Den Teig evtl. etwas ausdrücken und zu Frikadellen formen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten ausbacken.

Dazu schmeckt grüner Salat, Gurkensalat oder auch eine Tomatensoße (die können meine Kinder ja zu allem essen).



Euer Kinder-Garten

Gemeinsam mit deinen Kindern kannst du ein kleines Beet speziell für sie anlegen. Dabei können sie die Natur hautnah erleben, Erfahrungen sammeln und experimentieren. Es ist toll zu sehen, wie Gemüse und Obst im eigenen Garten wachsen. Und wenn es aus dem eigenen Beet kommt, essen Kinder plötzlich auch Sachen, bei denen sie sonst die Nase rümpfen.

SNHELLWACHSER OHNE GROSSE ANSPRÜCHE

Optimal für das Kinderbeet ist eine Mischung aus Blumen, Obst, Gemüse und Kräutern, wie zum Beispiel Radieschen, Erdbeeren, Feuerbohnen, Ringelblumen und Schnittlauch, die allesamt schnell wachsen. Auch Pflanzen, die einfach nur schön aussehen oder wunderbar duften, wie Lavendel oder Sonnenblumen, können Kinder begeistern.

Auch wenn ihr keinen eigenen Garten habt, müsst ihr nicht auf Gärtnern verzichten. Viele Pflanzen lassen sich super in Kästen und Kübeln auf dem Balkon ziehen. Es gibt sogar Mini-Obstbäumchen, die hier gut gedeihen. Aus einem kleinen Samen eine große Blume zu ziehen macht Kinder unheimlich stolz.

Wellnessbad

Ein wohltuendes Entspannungsbad ist ein echtes Verwöhnprogramm zuhause. Nach einem anstrengenden Tag gibt es nichts Besseres. Mit ein paar Handgriffen machst du aus deinem Bad ein Spa.

- Das Entspannungsbad beginnt mit der richtigen Wassertemperatur. Diese sollte natürlich nicht zu kalt, aber auch nicht zu warm sein. Denn je wärmer das Wasser ist, desto mehr Feuchtigkeit und Fett verliert die Haut. Außerdem kommt der Körper nicht zur Ruhe. Ideal ist eine Wassertemperatur von 36 bis 38 °C.

- Auch eine angenehme Zimmertemperatur von 25 bis 30 °C im Badezimmer selbst ist wichtig, damit das wohlige Empfinden nach dem Baden nicht sofort verfliegt. Lege dir am besten ein flauschiges Handtuch oder einen kuscheligen Bademantel auf dem Heizkörper zurecht.
- Ein Badezusatz kann die entspannende Wirkung, die ein Wannenbad hat, noch verstärken. Ein halber Becher Sahne, vermischt mit zwei Esslöffeln Mandelöl und ein paar Tropfen ätherischer Öle ergibt einen wunderbaren selbstgemachten Badezusatz. Bei ersten Erkältungserscheinungen kann auch ein Erkältungsbad mit wohltuenden Kräutern helfen.
- Achte auf warmes indirektes Licht, beispielsweise durch eine Salzkristall-Lampe oder Kerzen. Auch ruhige Musik und eine Tasse Tee können dir helfen, dich zu entspannen. Wichtig ist natürlich, dass du vorher alles griffbereit neben die Wanne stellst.
- Bleibe nicht länger als 20 Minuten in der Wanne, da andernfalls Kreislauf und Haut zu stark belastet werden.
- Am besten verlängerst du die Entspannung in der nächsten halben Stunde mit einer Tasse Tee, guter Musik und einem Buch, oder du schlüpfst gleich ins Bett zum Schlafen.



Register

Alltagsroutine

Die Chaos-Kisten	16
Keine Zeit? Erkenne deine Zeitfresser	22
Kühlschrank ab sofort im Griff	30
11 gute Gründe, das Gerümpel loszuwerden	34
Dein persönlicher Rezeptordner	40
Papierflut endlich geordnet	46
Überblick in Speisekammer und Vorratsschrank	52
Der Familienordner – deine Kommandozentrale	58
38 Dinge, die du ohne Reue sofort entsorgen kannst	64
Kinderkleidung sortieren	70
Gefrierschrank gut sortiert	76
So hältst du die Wäscheberge in Schach	82
Spielzeugchaos im Griff	88
Hausrundgang – eure Problemzonen erkennen	94
Minimalismus für Familien	100
Lifhack – die dauerhafte Einkaufsliste	106
Der Eingangsbereich- kindgerecht und chaosfrei	112
8 Schritte, mit denen du einfach alles organisieren kannst	118
Schönes Schlafzimmer	124
Hausapotheke in Ordnung	130
Bermuda-Dreieck Handtasche	136
Familienerinnerungen gut organisiert	142
Aufschieberitis besiegen	150
Lifhack: Mehr Zeit mit der 3-Minuten-Regel	154
Schneller Packen für den Urlaub	160

Verschenken macht glücklich	166
5 Ursachen, warum du mit Unordnung zu kämpfen hast	172
Parkplatz für Kinderfahrzeuge	178
Keller-Chaos im Griff	184
Glückwunschkarten immer zur Hand	190

Ordnung

Deine Morgenroutine für einen guten Start in den Tag	18
Fundbüro für den Waschraum	24
Bügeln? – kannst du dir sparen	30
Dein Minimalprogramm für den Haushalt	36
Euer Kinder-Garten	44
Kranke Kinder beschäftigen	50
Im Auto alles dabei	54
Menüplanung – so sparst du Zeit und Geld	60
Kinderkunst aufbewahren mit kreativen Lösungen	66
Kinderbücher im Gewürzregal – ein Ikea-Hack	72
Platz im Badezimmer	78
Lifhack – Geschenkpapier aufbewahren	84
Sauberläufer	90
Die Kramschublade organisieren	102
Kindergeburtstag mit Routine	108
Mit dem Kleidungsplan Geld sparen	114
Deine Abendroutine	120
Sauber machen nach Plan	126
Lifhack Wunderkorb	121
Der LEGO-Tisch – ein Ikea-Hack	138
Mehr Platz in der Küche	144
Zeit statt Zeug – Geschenkideen für Kinder	150
Fotosafari im Wald	164

Wunderwaffe Spielzeugrotation	168
Kinderleichte Haushaltsaufgaben	180
Freie Flächen tun gut	186
Kinderbereich im Badezimmer einrichten	192

Rezepte

Lasagne ohne Fleisch	19
Granola-Fitness-Müsli	25
Kräuterwaffeln mit Frühlingsquark	31
Schwedische Zimtschnecken	37
Brotfrikadellen	43
Kräuter-Limo	49
Kürbissuppe mit Knoblauch-Croutons	55
Tortellini-Gemüse-Salat	61
Energieriegel für zwischendurch	67
Hackfleisch-Muffins	73
Nudeltopf	79
Schoko-Bananen-Eis	85
Feiner Kartoffelauflauf	91
Ofenschlupfer	97
Fleischlose Frikadellen	103
Großmutter's Waffeln	109
Bunte Spaghetti	115
Gemüserösti mit Kräuterjoghurt	121
Kekse für alle Tage	127
Warme Apfelringe	133
Süße Frühstückssuppe	139
Gefülltes Gemüse	145
Schneller Zitronenkuchen	151
Bratäpfel	157

Brotgesichter	163
Spaghetti mit Veggie-Bolognese.....	169
Sonntagsbrötchen	175
Schokocreme	181
Früchte-Crumble	187
Herzhafte Pfannkuchen.....	193

DIY

Mit Kindern Badepralinen machen – DIY	20
Haarspangen himmlisch aufbewahrt – DIY.....	26
Handabdrücke in Salzteig – DIY	32
Bauspaß zum Mitnehmen – LEGO-Box DIY	42
Alltagshelfer Treppenkorb – DIY.....	48
Lebende Bilder mit Straßenkreide.....	56
Kresse säen – ein grünes Experiment für Kinder.....	62
Erlebnisbad für Kinder	68
Bunte Bilder mit Händen und Füßen	74
Familien-Autowäsche: Sauber mit Spaß	80
Feine-Herrschaften-Abendessen	86
Kleine Bühnen zum Spielen	92
Übernachtungsrolle für Kinder – DIY.....	96
Stockbrot am Lagerfeuer.....	98
Euer Blumen-Album – DIY	104
Basteln für den Kaufmannsladen – DIY	110
Naturmandala	116
Experimentiernachmittag – wieso, weshalb, warum?.....	122
Kinder-Reisekits fürs Auto	128
Kleine Archäologen – DIY	134
Gemeinsam das Kinderzimmer gestalten	140
14 Ideen gegen Langeweile an Regentagen	146

Oobleck – Wissenschaft zum Spielen	152
Mini-Bücher immer dabei – DIY	155
Glitzerkugeln basteln	158
Lesezeichen – DIY	162
Blumenbilder mit dem Hammer – DIY	172
Untersetzer statt Abwischen – DIY	174
Eiskalte Schnee-Knete	176
Spielideen mit leeren Kartons	182
Verkleiden mit Fotoshooting	188
Bauchweh-Tee selbst gemacht	194

Entspannung

Glückstagebuch und Bucket List	21
Grüner Smoothie für gute Nerven	27
Meine Lebensziele: Wo will ich hin?	33
Kinderbücher-Nachmittag	38
Abschalten mit Fantasiereisen	39
Wellnessbad	44
Nicht immer Kinderessen	51
Date Night zuhause – es geht auch ohne Babysitter	57
„Nein“ sagen	63
Ausmalen macht den Kopf frei	69
Ätherische Öle bringen Entspannung	75
Blick in den Himmel	81
Work-out auf dem Trampolin	87
Liebings-Playlist – dein persönlicher Begleiter	93
Frische Blumen für gute Laune	99
Erwachsenengespräche	105
Neues entdecken	111
Zeit für Hobbys	117

Mädelsabend	123
Blitzentspannung	129
Mach es dir zuhause schön	135
Früh aufstehen macht glücklich	141
Lesezeit	147
Entspannt aufwachen	153
Warum Wasser hilft	159
Ganz alleine verreisen	165
Spielzeugfreie Zone	171
So gewinnst du deine gute Laune zurück	177
Sport auf dem Spielplatz	183
Inspirierende Zitate	189
Achtsamkeit im Familienalltag	195

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-415-7 (Print)

ISBN 978-3-86910-419-5 (PDF)

ISBN 978-3-86910-420-1 (EPUB)

Nicole Weiß zeigt Müttern, wie sie ihren Alltag organisieren können. In ihrem Blog Familie Ordentlich schreibt sie über alltägliche Herausforderungen wie den Frühjahrsputz oder (Un-) Ordnung im Kleiderschrank. Ihre Lifehacks helfen Müttern, den Alltag zu organisieren und sich Freiräume zu schaffen. Für mehr Energie und für das, was ihnen wirklich wichtig ist: ihre Familie.

Originalausgabe

© 2017 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Kommateufel Verlagsservice, Ulla Nedebock

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Coverbilder: shutterstock/Illustratiostock; Borja Andreu; Artefficient;
Getty Images/Lenora Gim

Fotos: Nicole Weiß

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Lifehacks machen Mamas Leben leichter!

Das Zuhause: schön und wohnlich. Das Essen: gesund und frisch. Die Erziehung: liebevoll und pädagogisch wertvoll. Soweit die Idealvorstellung. Dass die Realität oft anders aussieht, wissen alle Mamas. „Familie Ordentlich“ ist der Ausweg aus dem chaotischen Alltags-Wahnsinn – ein Ratgeber mit den besten Lifehacks für dein Familienleben! Die Tipps kannst du leicht in deinen Alltag einbauen – und wenn du dich auf die 30-Tage-Challenge einlässt, wirst du belohnt: Mit vier Wänden, die sich sehen lassen können. Mit einer ausgeglichenen Familie. Und: Mit mehr Zeit für dich selbst.



In 30 Tagen zum entspannten Mama-Dasein

NICOLE WEISS zeigt Müttern, wie sie ihren Alltag organisieren können. In ihrem Blog „Familie Ordentlich“ schreibt sie über alltägliche Herausforderungen wie den Frühjahrsputz oder (Un-) Ordnung im Kleiderschrank. Ihre Lifehacks helfen Müttern, den Alltag zu organisieren und sich Freiräume zu schaffen. Damit sie mehr Energie für das haben, was ihnen wirklich wichtig ist: ihre Familie.



www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-415-7



9 783869 104157 19,99 EUR (D)