

In 6 Schritten zu mehr Zeit für Dich und Deinen Partner: Wie Du sofort Entspannung in Euren Familienalltag bringst!

Jeder hat sie: 24 Stunden am Tag, gleich viel Zeit für jeden von uns. Wie Du sie verbringst ist natürlich von vielen Faktoren abhängig, u.a. von Deinem Schlafbedürfnis und den Menschen für die Du verantwortlich bist. Am Ende des Tages entscheidet vor allem eine Kraft wie und womit Du Deine Zeit verbringst: Du!

Du und Deine Energie seid die wichtigsten Ressourcen in Deinem Leben – als Eltern, Partner und für Dich ganz persönlich.

Nur wenn Du immer wieder Deine Bedürfnisse erkennst und berücksichtigst, dir deine Kraftquellen und Auszeiten in den Alltag holst, Zeit für dich reservierst, kannst Du auch eine geduldige Mama oder Papa und liebevoller Partner sein.

Wie kannst Du nun konkret vorgehen? Hier kommt Deine Checkliste:

1. Definiere Deine Zeitwünsche!

Was sind Deine Zeitwünsche?

Wer oder was gibt Dir Kraft?

Mit wem oder was willst DU Zeit verbringen?

Wie oft und wie viel?

Schreib es auf! Hänge es dir auf!

2. Mach Dich zur Priorität: You go first!

Entscheide Dich für Dich und Euch als Paar. Macht Euch zur Priorität. Der Rest darf anstehen.

Denn das ist das Entscheidende mit der Zeit: Du entscheidest wofür DU dir Zeit nimmst. Da ist keine ominöse Kraft, die dir Zeit wegnimmt. DU entscheidest jeden Tag, womit Du Deine Zeit verbringst. Wenn du sagst, Du hast keine Zeit Dich mit Freunden zu treffen oder Zeit mit Deinem Partner zu verbringen oder zum Sport zu gehen, dann ist das Deine Entscheidung. Deine Entscheidung dafür, dass andere Dinge wichtiger sind. Wenn Du Dich für Dich und Euch entscheidest, gibt es auch einen Weg.

Lass DEIN Wohlbefinden Punkt 1 der To Do Liste sein.

3. Lass es liegen und tu was Dir leicht fällt!

Denn das ist das, was Dich von „zu wenig“ zu „genug Zeit“ bringt.

Du sehnst Dich nach einer Auszeit? OK.

Nimm Deine To Do Liste. Streiche alles durch, was gerade nicht lebensnotwendig für dich oder unter Deiner Verantwortung stehende Menschen ist.

Hausarbeit: Durchstreichen. Ja, ich weiß, ich mag's auch lieber sauber, aber es dürfen heute auch Krümel auf dem Boden liegen. Ja, auch wenn Besuch kommt. Unperfekt ist das neue schwarz- geht immer!

Lass den Boden dreckig bis Du die Energie hast, die Du brauchst, bis Du Lust hast ihn zu putzen und es wie von allein geht, weil Du im Flow bist. Geh wieder ran, wenn es dir leicht fällt, wenn die Energie wieder da ist. Tu was dir leicht fällt und was Du gerade brauchst.

4. Hol dir Hilfe!

Suche dir das Dorf, das wir nicht mehr haben. Wir Menschen sind Herdentiere. Wer kann Dir was abnehmen? Kann die Nachbarin Dir etwas vom Einkaufen mitbringen? Kann der Papa der Kita-Freundin die Kinder zum Turnen fahren? Wollt ihr Jemanden, der Euch Zuhause beim Putzen unterstützt? Kann die Schwiegermama für Euch kochen? Viele Menschen freuen sich, wenn ihr sie um Hilfe bittet. Wir sind nicht dafür gemacht alles allein zu schaffen!

5. Mach es verbindlich!

Der Alltag holt einen schnell ein. Hilf Dir selbst indem Du „me-time“ und Paar-Zeit fest terminierst. Beispiele aus unserem Alltag, vielleicht inspirieren sie Dich:

- Unter der Woche gibt es jeweils einen Abend den jeder frei für sich hat und mit Freunden/ Sport oder was auch immer ohne Abstimmung verplanen kann
- Ein fester Abend in der Woche ist Paarabend
- Mit der besten Freundin sind für das ganze Jahr monatliche Brunchtermine festgelegt.
- Samstags nachmittags kommt eine Babysitterin und es kann gemeinsam an Herzprojekten gearbeitet werden.
- Mittwochs ist Oma-Time und die Kinder sind einige Stunden gut betreut, abends können wir als Paar Zeit haben.

Diese Rituale sind so wichtig. Sie werden nicht hinterfragt, sie stehen fest. Sie sind unsere Akkuladestationen im Alltag. Was sind Deine?

6. Sei kreativ und sehe die Möglichkeiten!

Wir haben zwei Kleinkinder zu Hause und wissen sehr wohl, dass man mitunter kreativ sein muss, um die Realisierung der Zeitwünsche möglich zu machen.

Wie kannst Du im Alltag deine kleinen Auszeiten gewinnen? Für welche Krafttankstellen kannst Du schon jetzt dankbar sein? Wie kann es leichter gehen, jeden Tag ein bisschen mehr. Mach den Mittagsschlaf mit Deinen Kindern, wenn es Dir gut tut. Trink in Ruhe eine Tasse Tee oder Kaffee in der Sonne. Höre eine schöne Meditation während dem Wäsche zusammen legen.

Und genieße diesen Moment ganz bewusst für Dich – nimm ihn wahr als Deine Mini-Auszeit für Dich.

Du willst wandern gehen? Packt die Kinder in eine Trage oder trefft Euch an einem Wandercafé mit Spielplatz und wandert abwechselnd alleine.

Abends zu müde für Sex...? Was ist mit einer romantischen Mittagspause am Wochenende? Baby schläft und der Ältere darf mal ein Hörspiel hören. Oder ihr bringt die Kinder zwei Stunden zu Oma und Opa und geht in die Sauna. Oder es gibt zu Hause einen Cocktailabend bei netter Musik und Kerzenschein?

Passt nicht für Euch? Dann macht es Euch passend! Denke in Lösungen und Möglichkeiten! Konzentriere dich nicht nicht auf das, was nicht geht. Dann öffnet sich dir die Welt, und mehr WertZeit für dich ist geschaffen.

Viel Spaß dabei!

Wenn Du merkst da willst du hin, aber es hält Dich noch etwas ab: Dann lass Dich begleiten.

Buche jetzt dein kostenfreies Kennenlerngespräch und wir schauen gemeinsam, ob wir dir zu Mehr FamilienWertZeit verhelfen können: www.mehr-wertzeit.de