

Wie sich berufstätige Eltern fit halten

Die *Corona Zeit* verliert langsam die Bedeutung, die meisten Familien können zum ursprünglichen *Standardleben* zurückkehren.

Ziele und Werte ändern sich, worüber ich jetzt schreiben werde.

Als Erstes schreibe ich, was eigentlich **Ziel von meinem Homepage** geworden ist. Die Seite **schreibe** ich ganz **allein, ohne Hilfe!** Je, nach Interesse recherchiere ich nach den einzelnen pädagogischen, psychologischen Themen, sammle und denke selbst kreative Sachen aus. Deshalb hat die Seite weder finanzielle, noch andere publizistische Aufgabe. Ein Ziel hat es jedoch für mich. Ich habe dadurch sehr viel gelernt. Durch das viel Nachlesen, Fragen und andere ähnliche Blogseiten habe mich quasi vielseitig weitergebildet.

Die Artikel kann ich natürlich auch nur abends schreiben, wo meine Kids schon schlafen, also ich habe in dem Sinne auch ganz viel Energie investiert.

Die Gesundheit bekommt in dieser nach Corona Zeit mehr Wert. Man kann auch nicht so leicht zum Arzt gehen, bzw nicht so schnell ein Termin beim Facharzt bekommen. Als berufstätige Eltern haben wir eine größere Herausforderung und es ist eine Doppelbelastung. Dennoch ist es sehr wichtig, dass wir zwischendrin trotzdem Pausen haben und nicht nur zwischen Familie und Arbeit wechseln.

Jeder muss auch für sich entscheiden, was ist wichtiger, Familie oder Beruf oder Beides. Wollen wir Karriere aufbauen oder eben unser Leben den Kindern widmen. Diese Fragen haben sich in der letzten Zeit bei mir formuliert, worüber ich jetzt schreiben möchte. **„Wie sich berufstätige Eltern fit halten“**

Ich höre die Frage sehr oft *„Wiemachstdu das mit vier Kindern?“*.



Ja, ich mache das. Und wie, das werde ich jetzt in Punkten zusammenfassen.

1. Für mich ist die Familie wichtig, deshalb habe ich einen Halbtagsstelle in der Nähe.
2. Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, versuche ich eine halbe Stunde Pause einzuräumen. Es kann man unterschiedlich lösen. Z.B.: man bucht die Kinderbetreuung eine Stunde länger. Oder wenn es nicht möglich ist, dann und im absoluten Notfall kann man für halbe Stunde den Fernseher laufen lassen. Es ist immer weniger schädlich, als eine Mutter, die momentan fertig mit der Welt ist. (Oma, Opa haben wir nicht)

3. Auch Mütter und Väter sind Menschen. Ich gehe zwar nicht in die Disco oder in die Kneipe, aber ich habe auch Hobbies. Wenn die Betreuung anders nicht organisierbar ist, dann lohnt es sich ein Babysitter zu suchen.
4. Weiterbilden, Lesen ist auch sehr wichtig.
5. Eine Idee, mal Freunde einzuladen und ab und zu mit anderen Familien austauschen und gegenseitig Kinder voneinander betreuen.
6. Man darf Haushalt, Kochen, Einkaufen auch nicht vergessen. Für diese habe ich ein Plan aufgestellt. Ich putze die Wohnung nicht jeden Tag und kochen muss man auch nicht immer, man kann das Essen, was übrig geblieben ist, abfrieren und an Tagen, wo keine Zeit fürs Kochen bleibt, auftauen.
7. Die Kinder können und müssen in die Haushaltsarbeit auch involviert werden. Es ist auch sehr wichtig und ich habe schon hierüber geschrieben. Wir haben mit meinem Mann eine Regel aufgestellt. Nach den Mahlzeiten räumt jeden Tag ein Kind von den drei Größeren auf. Immer der Nächste ist an der Reihe.
8. Tagesablauf mit den Kindern ist nicht nur für die Kindern, sondern auch für uns Eltern sehr wichtig. (Bei uns sind alle um acht Uhr im Zimmer, die Jüngeren schlafen)
9. Sportvereine, Musikschulen, etc.... Ich glaube über dieses Thema werde ich einen neuen Text schreiben. Nur soviel dazu, dass ich nach langen Jahren sehr viel bzgl. Sport mit meinen Kindern mitmache, somit ist es auch für mich ein Hobby geworden.

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)
- [Pinterest](#)
- [Tumblr](#)
- [Reddit](#)
- [Taringa](#)
- [StumbleUpon](#)
- [Telegram](#)
- [Hacker News](#)
- [Xing](#)
- [Vk](#)
- [Email](#)

Eure Kommentare könnt ihr hier veröffentlichen:

<https://www.facebook.com/groups/551336265419193?ref=bookmarks>

Weitere Posten

Tagesablauf

Ein Spaziergang mit vielen Fragen

Mama erzähle mir!

Kein Interesse mehr an Freunde und ich will jetzt nicht lernen...

Taschengeld

Scheidung und wie wir es den Kindern erklären

Kinder wollen einfach leben

Erste Hilfe

Wie sich berufstätige Eltern fit halten

Karriere

Die positive Verstärkung

ADS/ADHS und meine Erfahrungen

Erziehungsstile

Kinderzeichnungen

Die Sauberkeit

Haushalt

Medienerziehung

Kindergarten nach Corona und Schulanfang

Förderkindergarten

2020/08/28 22:54 · edina

2020, eltern, fit halten, gesundheit, weiterbilden, hobby, haushalt, tagesablauf

From:

<http://edinas-kinderecke.de/> - **Edinas-Kinderecke**

Permanent link:

http://edinas-kinderecke.de/doku.php?id=de:elternkaffee:wie_sich_berufstaetige_eltern_fit_halten

Last update: **2020/08/29 21:57**

