

Das ultimative Anti-Stress-Buch für Eltern



**IMPULS  
VERLAG**

1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe,  
September 2024 © Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-911368-08-7

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.  
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

# ELTERN, DIE ALLES IM GRIFF HABEN ...

## UND ANDERE MÄRCHEN

### DAS ULTIMATIVE ANTI-STRESS BUCH FÜR ELTERN



Ein praktischer  
und humorvoller  
Ratgeber für  
die täglichen  
Herausforderungen



# Vorwort

Liebe Eltern,

der Wäscheberg grüßt euch aus dem Bad, der Abwaschturm im Spülbecken gleicht dem Schiefen Turm von Pisa, und die Staubkörner tanzen zu dem Geschrei im Hintergrund – weil ihr das Toast mal wieder falsch durchgeschnitten oder den Becher in der falschen Farbe verwendet habt – einen „Ich muss mal wieder staubsaugen“-Tanz. Puh, da laufen euch die Schweißperlen bereits während des Lesens über die Stirn? Kein Wunder, denn Entspannung sieht anders aus ...

Wer kennt es nicht: Ihr beginnt den Tag mit einem Sprint aus dem Bett, während ihr gleichzeitig das Frühstück zubereitet und das Haustier füttert. Und dann, wenn ihr denkt, ihr könntet euch jetzt endlich auch mal hinsetzen und durchatmen, hört ihr schon das erste „Mama! Papa!“. Denn wir Eltern wissen, dass ein Moment der Ruhe im Bad ein seltener Luxus ist, den wir mit viel Glück erleben können. Aber was solls – wie sagt man so passend? Nur der Dampf vom kalten Kaffee macht schön oder etwa nicht?

Inmitten von Spielzeugbergen, angefangenen Hausaufgaben und dem unvermeidlichen Drama um das falsche Paar Socken, den zu groß geschnittenen Apfel und die geschälte Banane (weil das Kind sie gerne selbst schälen wollte), versucht ihr täglich den Balanceakt zwischen Elternsein, Arbeit und eurem eigenen Wohlbefinden zu meistern. Es soll doch angeblich so einfach sein, auf Social Media zeigen alle schließlich immer, wie perfekt sie Haushalt, Kinder, Arbeit, Freunde und Selbstfürsorge unter einen Hut bekommen!

Die Wahrheit sieht jedoch anders aus. Denn die Scheinwelt der sozialen Medien spiegelt natürlich nicht die Realität wider. An den meisten Tagen wäre es einfacher, eine Zirkusvorstellung einzustudieren, als die eigene Familie zu managen. Zumindest wäre ersteres einmal wirklich unterhaltsam.

Genau aus diesem Grund haben wir „Eltern , die alles im Griff haben ...“ geschaffen – einen Begleiter, der euch mit Humor, praktischen Tipps und Entspannungstechniken dabei unterstützt, den täglichen Wahnsinn in den allermeisten Fällen mit einem Lächeln auf den Lippen zu überstehen. Denn jeder von uns verdient es, zwischendurch durchzuatmen



und sich ein bisschen zu verwöhnen – und zwar nicht in den drei Minuten auf der Klobrille oder in den fünf Minuten unter der Dusche. Nein: Es ist wichtig und unabdingbar, auf euch selbst zu achten, im Alltag bewusste Pausen zu schaffen und euch auf der Prioritätenliste auch mit auf die ersten Stellen zu setzen. Wie heißt es im Volksmund so treffend? Man kann nicht aus einem leeren Kelch gießen. Ein Auto fährt nicht ohne Benzin und eine leere Batterie kann kein Gerät zum Laufen bringen.



Lasst uns also gemeinsam ein wenig Entspannung in den Alltagswahnsinn bringen – mit einem Buch, das nicht nur hilft, sondern auch herzlich zum Lachen einlädt.

Seid ihr bereit, den Stress zu entschärfen

und ihn von nun an immer häufiger mit Humor zu nehmen? Denn Stress ist schließlich die meiste Zeit über für die Hüter von kleinen Menschen präsent und leider nicht vollständig wegzuzaubern. Es ist jedoch eure Entscheidung, wie ihr ihn auffasst und mit ihm umgeht. Wenn ihr ihm mit einem Augenzwinkern und klugen Taktiken die Schwere nehmen möchtet, ist dieses Buch genau das Richtige für euch!

Herzlichst,

Andrea Hoffmann

# Inhaltverzeichnis

<b>Kapitel 1: Morgenroutine-Chaos</b>	<b>11</b>
Entspannte Morgenroutine	15
Witzige Morgenrituale	17
<b>Kapitel 2: Unaufgeräumte Spielzeuggelandschaften</b>	<b>21</b>
Kreative Aufräumideen	24
Tipps für schnelles Aufräumen und Organisieren	27
<b>Kapitel 3: Schlafmangel</b>	<b>31</b>
Humorvolle Schlafrituale für Kinder:	32
So klappt´s mit dem Schlaf!	34
Entspannungstechniken	38
<b>Kapitel 4: Essensschlachten</b>	<b>42</b>
Praktische Tipps für stressfreie Mahlzeiten	46
Essensspiele	48
<b>Kapitel 5: Hausaufgaben-Dramen</b>	<b>52</b>
Humorvolle Lernspiele: „Mathe-Monster besiegen“	53
Kreative Lernmethoden: „Das Hausaufgaben- Abenteuer“	56
Praktische Tipps zur Motivation und Organisation	58
<b>Kapitel 6: Endloser Wäscheberg</b>	<b>60</b>
Wäschewaschen Tipps	61
Minimierung der Wäscheberge	63

Waschspiele	66
<b>Kapitel 7: Selbstfürsorge &amp; Wellness</b>	<b>69</b>
Humorvolle Rituale	71
10 praktische Tipps für „Ich-Zeit“, die sich gut in den Alltag integrieren lassen	73
<b>Kapitel 8: Einkaufs-Exkursionen</b>	<b>77</b>
Praktische Tipps für stressfreies Einkaufen mit Kindern	78
Humorvolle Einkaufsspiele	82
Kreative Einkaufslösungen: „Einkaufen ohne Drama“	84
<b>Kapitel 9: Zeitmanagement</b>	<b>88</b>
Lustige Zeitmanagement-Spiele: „Der 10-Minuten-Zauber“	89
Kreative Planungsstrategien: „Der Familien-Zeitplaner“	92
Praktische Tipps zur effektiven Zeitnutzung	94
<b>Kapitel 10: Soziale Erwartungen</b>	<b>98</b>
Humorvolle Reflexionsübungen: „Wenn mein Leben eine Sitcom wäre“	100
Kreative Methoden zur Selbstakzeptanz: „Der perfekte Elternschafts-Blog“	103
Praktische Tipps zum Umgang mit sozialen Erwartungen und Druck	106
Schlusswort	109



# Kapitel 1: Morgenroutine-Chaos





*Die Morgenroutine mit Kindern ist wie ein Marathon, den man im Schlafanzug läuft.*

Bestimmt habt ihr schon einmal bemerkt, wie eure Atmung schneller wird, wenn sich Stress in eurem Körper ausbreitet. Eure Atmung wird außerdem flacher und irgendwie habt ihr das Gefühl, nicht genug Luft in eure Lunge pressen zu können. Diese Schnappatmung – wie man sie fast schon nennen könnte – ist ein Gastgeschenk des Stresses, das bei euch keine Freude weckt. Schließlich leidet euer gesamtes Wohlbefinden darunter. Umso wichtiger ist es, eure Atmung zu nutzen, um den Stress zu senken und die Entspannung zu fördern.

Indem ihr euch bewusst auf eure Atmung konzentriert, entspannt sich euer ganzer Körper und die gesamte Muskulatur. So muss der Stress wohl oder übel sein Gastgeschenk zurücknehmen. Ihr könnt wieder besser, länger und tiefer atmen und somit sehr viel entspannter bleiben. Atemübungen sind so etwas wie der Schwimmring, der euch hält, wenn ihr im Meer des Stresses schwimmt. Er trägt euch sanft durch die Wellen und bringt euch sicher zum Entspannungsufer. Gemeinsam mit euren Kindern könnt ihr diese fanta-