

Liebe Mütter, liebe Väter,

»Haushalt, Kinder, Einkaufen, die üblichen Familientermine – wie soll ich das alles am Nachmittag nach der Arbeit schaffen? Ich kann mich doch nicht zerteilen!« Nicht nur haufenweise unerledigte Aufgaben bleiben auf der Strecke, sondern auch der Familienfrieden. Stress macht dünnhäutig und wer dünnhäutig ist, fährt schneller aus der Haut. Und eigentlich möchten wir nicht nur die manchmal lästigen Pflichten erfüllen, sondern auch noch mit den Kindern gemeinsam spielen, basteln oder Freunde besuchen. Ohne Zeitdruck im Nacken. Wie sollen wir das alles in der kurzen Zeit nach der Arbeit unterbringen? Viel zu oft schaffen wir das leider nicht.

Doch das muss nicht so sein. In diesem Buch möchte ich euch zeigen, wie ihr all diese Anforderungen an einem ganz normalen Nachmittag nach der Arbeit unter einen Hut bringen könnt. Ohne dass jemand drunter leidet. Und so, dass der Feierabend nicht in ein Gehetze und Gemecker ausartet, sondern die Zeit mit der Familie so genutzt wird, dass alle auf ihre Kosten kommen – die Kinder, der Partner und auch ihr selbst. Dabei helfen Rituale und eine regelmäßige Tagesstruktur.

Wie diese Rituale und Routinen aussehen können, zeige ich euch mit konkreten Tipps, die sich nicht nur theoretisch gut anhören, sondern sich auch tatsächlich in die Praxis umsetzen lassen. Mit diesen Routinen bleibt dann auch Zeit für euch selbst und euch als Paar. Denn nur so könnt ihr die Akkus für den nächsten Tag aufladen, um mit neuer Energie den täglichen Spagat zwischen Beruf, Haushalt und Familie zu schaffen. So habt ihr einen Feierabend, der seinen Namen verdient – ohne Stress, ohne Genervtsein, ohne Streit. Nicht immer, das wird kaum gelingen, aber immer häufiger. Denn auch Afterwork-parents sind gute Eltern!

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren wünscht euch

Nathalie Klüver