



Keine Zeit, keine Zeit

Zeitnot kennen alle. Mütter besonders.
Nur – was lässt sich dagegen tun?

Text: Caren Battaglia, Illustrationen: Rahel Arnold

Erstaunlich, was man an einem Tag so alles nicht schaffen kann. Coiffeur nicht geschafft. Die Haare sehen weiterhin aus, als sei unter der Schädeldecke etwas explodiert. Staub gewischt? Morgen vielleicht. Akte durchgeführt? Mist, im Büro vergessen. Bügelwäsche ...

Mütter kennen es gut, dieses Gefühl, wie ein Hamster auf Ecstasy im Rad zu rotieren und trotzdem nichts erledigt zu kriegen. Während doch alle, alle anderen ihr Leben locker meistern: tolle Kinder, Arbeitsstelle, Partnerschaft und Katze haben, einen trainierten Trizeps und ein Zuhause ohne Spinnweben. Ein Trost: Das sieht nur so aus.

Vielmehr leidet jede dritte Familie, laut einer Studie des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts in Düsseldorf, unter Zeitnot. Stressbedingte Erkrankungen haben in den vergangenen 10 Jahren um 70 Prozent zugenommen, jede zweite Frau zeigt zehn von elf Symptomen der sogenannten «Hurry sickness» (Hetzkrankheit), und «Burn-out» ist nicht länger nur eine Manager-, sondern auch eine Mama-Krankheit.

Doch während es im Beruf als schick gilt, wie das Kaninchen in «Alice im Wunderland», stets «keine Zeit, keine Zeit» zu klagen, schämen sich Mütter, wenn sie Schwierigkeiten haben, ihren Alltag zu organisieren. Gerade Frauen, die vor dem Kind in ihrem Job sehr engagiert waren, mal eben 500 000 Franken von links nach rechts verbucht haben, kurz nach London geflogen, zack, zack einkaufen gegangen sind und das alles smart organisiert und in hohem Tempo, tun sich schwer mit der Ladung Chaos, die Kinder ins Leben kippen. Damit, dass Kleinigkeiten plötzlich den Takt vorgeben: umgekippte Kakaobecher, kaputte Schwimmflügel, Zahnabdrücke vom Nachbarskind im Handrücken des eigenen Eine Riesenansammlung von Pippikram und man kriegt es einfach nicht richtig in den Griff. Wie peinlich.

Managerin von Kind und Co.

Warum eigentlich? Schliesslich leitet jede Mutter, wie es so treffend in der Werbung heisst, «ein sehr erfolgreiches kleines Familienunternehmen».

Allerdings ohne je für ihren Job ausgebildet worden zu sein, ohne Arbeitsplatz-

beschreibung, Quali-Gespräch, finanzielle Anerkennung oder Feierabend. Dafür mit unberechenbaren Mitarbeitern, die Wände bekritzeln, Hosen füllen und sich bei der geringsten Frustration auf den Boden werfen.

«Mami sein, besonders bei einem Kleinkind, ist eigentlich ein Vollzeitjob», sagt Franziska Bischof-Jäggi, Erwachsenenbildnerin, Autorin, Inhaberin der «Familienmanagement»-Agentur und Mutter. «Leider ist es eine Arbeit, die nicht wertgeschätzt wird. Nicht mal von den Frauen selbst.»

Vielmehr sehen sie es trotz Kind und Job als persönliches Versagen an, wenn das Haus nicht passend zur Jahreszeit hübsch dekoriert ist, Brei am Herd klebt und sie nicht dazu kommen wie 70 Prozent der Mütter, bis zu drei Stunden täglich Hausaufgaben mit ihren Kindern zu machen*. «Vor allem Mütter, die ihren Beruf für die Kinder aufgegeben haben, wollen ihren neuen Job daheim perfekt machen», so Bischof. «Aber perfekt geht nicht. Gut reicht.»

Und um festzustellen, wie gut man eigentlich ist, empfiehlt sie, akribisch aufzu-



schreiben, was man an einem Tag so alles erledigt hat: Frühstück gemacht, Erbse aus Kindernase gepuhlt, Wäsche gewaschen, Fudi geputzt, «Magnus Mümmelgrün» vorgelesen, fürs Grosi eingekauft ... 40 Tasks pro Tag kämen da locker zusammen. Jeder Chef, der seinen Mitarbeitern täglich eine Liste mit 40 Tasks hinlegte, bekäme wohl bald Kontakt zum Arbeitsgericht.

Pause machen? Aber sicher!

Mütter machen das. Mütter schaffen das. «Was sie allerdings nicht so gut schaffen, ist, ihren Partner in die Pflicht zu nehmen und in der Babyphase getroffene Arrangements auch mal wieder zur Diskussion zu stellen», so Franziska Bischof. Laut Bundesamt für Statistik leisten Mütter nämlich auch dann, wenn sie längst wieder in den Beruf eingestiegen sind, mehr als doppelt soviel Hausarbeit wie ihre Männer.

«Und zudem», so Bischof, «fällt es Müttern schwer, Zeit für sich selbst zu reservieren.» Sehr häufig höre sie etwa in ihren Seminaren, dass eine Mutter sich freut, «endlich in Ruhe bügeln zu können», wenn der Mann die Kinder übernehme. «Wow! In Ruhe bügeln, das ist toll», sage ich dann,

lacht Bischof. «Und warum haben Sie sich nicht stattdessen aufs Sofa gelegt?»

Schliesslich sei es wichtig, Pausen zu haben wie jeder andere, der arbeitet, auch um die freie Zeit wirklich für sich, zum Auftanken zu nutzen. «Denn wer immer am Limit läuft, wird unattraktiv.» Am unattraktivsten für sich selbst. Wer mag sich schon als ewig motzendes Nervenbündel?

Die wichtigsten Aufgaben hinzuwurschteln und trotzdem Zeit für sich zu finden, ist nicht leicht. Gängige Zeitmanagement-Bücher helfen da meist nicht weiter.

Denn klar ist es gut, stets erst eine Arbeit zu beenden, bevor man mit einer neuen beginnt. Doch wenn der Jüngste «Pippi!» schreit, empfiehlt es sich nicht, stoisch weitere Rechnungen zu sortieren.

Natürlich ist es einleuchtend, dass Ablenkung eine Arbeit unnötig in die Länge zieht. Nur – lässt man die weinende Nachbarin vor der Tür stehen, deren Mann vor Kurzem gestorben ist?

Und selbstverständlich gilt es Prioritäten zu setzen, also die Traktandenliste für die morgige Sitzung fertig zu schreiben. Das Töchterchen empfindet aber offenbar

ihren eingeklemmten Finger gleichfalls als prioritär. Der Lautstärke nach.

Genauso wenig wie Bürotipps eins zu eins für die Familie taugen, taugen Ratschläge, die alle Frauen in der sogenannten «RushHour des Lebens» über einen Leisten schlagen: Also der Mutter, die kein Staubkorn in ihrer Nähe duldet, das Gleiche empfehlen wie derjenigen, die stets fünf Projekte gleichzeitig in Arbeit hat, ohne je eines davon zu beenden und der, die halbe Tage lang Verlegtes sucht.

Zeit richtig zu managen klappt nur, wenn im Mittelpunkt die besondere Persönlichkeit des Menschen, seine speziellen Bedürfnisse und Eigenheiten stehen. Erst dann lassen sich passende und praktikable Lösungen finden, so Managementcoach Beat Märchy in seinem Buch «Zeit ist Leben».

Deshalb hier unser locker an die Zeittypeneinteilung Märchys angelehnter, aber auf die Familiensituation zugeschnittener Zeittypentest. Mit passenden Tipps.

.....
*Bericht des Europäischen Zentrums für Wohlfahrtspolitik und Sozialforschung, 2007 Wien.

Welcher Zeittyp sind Sie?

1. In den Ferien und am Wochenende schlumpfe ich gerne bis mittags im Pyjama und geniesse es, keine Termine zu haben.
2. Ich weiss, ich nehme meinen Kindern viel zu viel ab. Aber ich verwöhne die Menschen, die ich liebe, halt gerne.
3. Zu Hause ist ständig etwas los. Manchmal nervt es, aber meist mag ich das Gewusel.
4. Bei uns in der Küche hängt ein grosser Petterson-und-Findus-Kalender. Jeder muss hier seine Termine frühzeitig eintragen. Gut geplant ist (halb) gut gemacht.
5. Super! Gerade die alten Rollschuhe von 1980 im Keller gefunden. Kinder! Los, kommt, wir gehen skaten!
6. Gut, manchmal bin ich zu spät in der Peking-Gruppe. Dafür flitze ich aber auch nicht Punkt 17 Uhr samt Mandelöl wieder nach Hause, sondern hab noch Zeit für ein Schwätzchen.
7. Ich habe den Schlüssel von unseren Nachbarn zum Blumen giessen. Und eine Fütteranleitung für die Meersäuli meiner Freundin. Und den Briefkastenschlüssel von ...
8. Die Steuer mache ich erst, wenn mir der Abgabetermin im Nacken sitzt. Gase und ich brauchen Druck zum Arbeiten.
9. Ein unordentliches Haus ist mir ein Graus, genauso wie Papierstapel auf dem Pult und der seit Wochen rumstehende Playmobil-Zoo im Kinderzimmer. 60 Prozent meiner grauen Haare gehen auf Kosten dieser Schludrigkeiten.
10. Ich vergesse schon mal, dass jeden 3. Montag Waldtag im Chindsgi ist. Blöd, dass mein Sohn dann ohne Regenhose im nassen Moos hocken muss. Kann doch mal passieren, oder?
11. Zug nach der Arbeit verpasst, die Kinder zerren von zwei Seiten am Dackel, Milch im Kühlschrank ist sauer, Altpapier muss heute noch an die Strassenecke ... In so einer Situation mach ich mir erst mal einen Tee. Ruhig geht alles besser.
12. Ich bitte andere nur sehr ungern um etwas, man möchte doch niemandem zur Last fallen.
13. Eigentlich ist es ein Geheimnis. Aber: Ich liebe es, Vokabeln abzufragen, während ich Muffins backe und

Wie gut passt der Satz zu Ihnen?

Gar nicht: 1

Geht so: 2

Ziemlich gut: 3

Das ist doch ein Satz von mir, oder?: 4

anschliessend das Meeting von morgen vorzubereiten.
Irgendwie gibt mir das einen Kick.

14. Jawohl, ich gestehe: Ich bügle auch Handtücher und lege hereinkommende Rechnungen sofort ab. Der Ordner für die Krankenkasse ist rot, der für Bankauszüge blau.

15. Katze entwurmen, Kind zum Coiffeur bringen, Halbtax verlängern. Oder war es Katze verlängern, Kind entwurmen, Halbtax zum Coiffeur bringen? Manchmal weiss ich wirklich nicht, wo mir der Kopf steht ...

16. Schon als Schülerin war ich locker und hab Prüfungen meist einfach mal auf mich zukommen lassen.

17. Wenn ich mich an meine Kindheit erinnere, habe ich meinen Klassenkameraden oft bei den «Uffzgi» geholfen.

18. Ich weiss, es klingt streberhaft, aber als Schülerin habe ich stets meine Hausaufgaben gemacht. Und – besonders peinlich – gerne.

19. Bei uns gibt es häufig Krach um herumfliegende Schuhe und «Uffzgis» mit verschmierter Tinte. Mein Gott, wenn man etwas macht, dann kann man es doch vernünftig erledigen, oder nicht?

20. Ich bin spontan und improvisiere gerne. Leider sind Arbeitgeber, Schulen und Partner schrecklich unflexibel.

21. Mir ist es wichtig, im Hier und Jetzt zu leben. Die Kinder werden so schnell gross, da will ich das Heute geniessen.

22. Klar, helfe ich in der Schule beim Bazar, chauffiere die Kinder gern zum Eisbär-Schwimmkurs und besorge den Blumenstrauss für die Kollegin. Aber – warum nur immer ich?

23. Wie? Keine Zeit für Sport? Alles eine Frage der Organisation. Ohne enges Programm langweile ich mich.

24. Wenn ich Gäste habe, koche ich gerne aufwendig. Mehrere Gänge, schöne Tischdeko. Das gehört dazu.

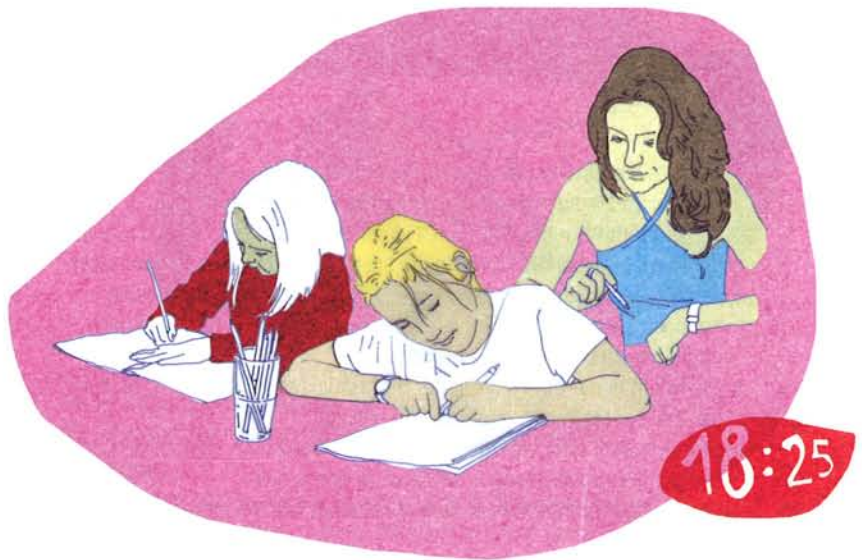
25. Ja, es ist schon mal vorgekommen, dass mein Töchterchen heulend vor dem geschlossenen Chindsgi gesessen hat. Kommt ja kein Mensch mehr draus mit diesen freien Tagen wegen Lehrerfortbildung und Schulkapitel ...

Hier jeweilige Punktzahl eintragen und zusammenzählen, die Spalte mit den meisten Punkten entspricht Ihrem Typ.

Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
Total		Total		Total		Total		Total	
Typ	R	Typ	H	Typ	F	Typ	P	Typ	C

Zeitfresser

- › Stau. Insgesamt sechs Monate seines Lebens steht der Mensch im Stau. Die meisten davon zur Rush-hour. Wäre es möglich, die Kinder um sieben statt um acht Uhr zur Tagesmutter zu bringen? Das erspart das Chaos am Gubrist und ermöglicht eine geruhige Stunde im Büro, in der man eine Menge erledigen kann, weil noch keiner zum Stören da ist.
- › Einkaufen. Muss es wirklich jeden Tag sein? Nur ein- oder zweimal die Woche einkaufen zu gehen, ist viel effizienter. Hauslieferdienste ausprobieren.
- › Einkaufszentren. Hand aufs Herz: Wer fährt hin und schaut wirklich nur nach Käse, Kindersocken und Entkalker? Na? Eben. Gäbe es nämlich auch alles im Supermarkt um die Ecke. Aber dieser kleine Blick in das Schuhgeschäft, das kurze Besprühen mit dem neuen Sommerduft und der Latte Macchiato zur Erholung sind auch nicht zu verachten. Und zeitraubend.
- › Bügeln. Ganz ohne geht es wohl nicht. Wer aber gleich bügelfreundliches Material kauft und alles nach dem Waschen schnell glatt aufhängt, reduziert den Bügel-Berg zum Bügel-Hügel.
- › Distanzen. Nur auf den ersten Blick ist es lächerlich, was die deutsche Schwäbisch Hall-Versicherung da ermittelt hat: Dass nämlich eine kochende Person in einer praktisch eingerichteten Küche pro Mahlzeit 70 Meter zurücklegt, in einer unzweckmässigen 174 Meter. Die Arbeitszeit erhöht sich so um 18 Minuten. Aufs Jahr hochgerechnet ergeben das 41 Arbeitstage! Und wenn man dann noch andere sinnlose Wege in die Waschküche, ins Dachgeschoss oder in den Keller dazurechnet Also: Distanzen reduzieren. Überlegen, was sich auf einem einzigen Weg erledigen lässt.
- › Chauffeurdienste. Ewigkeiten verplempern Mütter mit Taxidiensten für ihre Lieben. Am besten gleich Angebote suchen, die die Kinder selbst erreichen können. Ansonsten: Fahrgemeinschaften bilden.
- › Computer. Nein, nicht jede E-Mail muss beantwortet werden. Und bei denen, die es müssen, reicht ein freundlicher Satz meist völlig. Mitglied bei Facebook? Trendig – und zeitraubend.
- › Pflanzen. Wie schön, wenn man seine Blümchen von Herzen liebt, sie hegt und pflegt. Wie schön, wenn man Musse dazu hat. Falls nicht: Mehrjährige und langsam wachsende Pflanzen für draussen und Hydrokulturen für drinnen sind die rationellere Variante.
- › Tiefkühlkost. Von wegen Tiefgekühltes geht schneller. Bis ein eisiges Kabeljaufilet aufgetaut und gar ist, liegt frischer Kabeljau längst auf dem Teller.
- › Kochen. Gleich für zwei Mahlzeiten zu kochen ist nicht faul, sondern schlau.
- › Sport. Training im Krafraum braucht mit Anfahrt gut und gerne zwei Stunden. Wer mit dem Velo zur Arbeit radelt, macht ebenfalls Sport. So verlockend die Vorstellung, abends auf dem Hometrainer vor dem Fernseher zu strampeln, auch ist: Bislang ist keine lebende Person bekannt, die das wirklich länger als zwei Wochen durchgezogen hätte.
- › Waschen. Gruselige Vorstellung, aber ganze neun Monate der Lebensdauer verbringen Menschen in Gesellschaft ihrer Waschmaschine. Deshalb: Besser nur an einem festen Washtag waschen. Diszipliniert, geld- und zeitsparend.



Test-Auswertung

C: Kreative Chaotinnen

Positiv: Kreative Chaotinnen sind beliebt, spielen gern, sind spontan, haben viele Freundinnen, Ideen und Gäste, unternehmen häufig etwas mit ihren Kindern, und meist tummelt sich eine fröhliche Schar von Jungen und Mädchen im Kinderzimmer: Gschpännli, Nachbarskinder ... Moment, kennt irgendwer den Kleinen mit der «Schnudernase» hier?

Negativ: Kreative Chaotinnen verzetteln sich dauernd. Was? Die Tram braucht 45 Minuten? Ich dachte 30. Upps, da sind wir zu spät zum Muki-Turnen. Und wo ist bloss der Schlüssel? Nicht alle Mitmenschen reagieren auf das Kuddelmuddel mit Nachsicht. Spätestens wenn die Kinder in den Chindsgi kommen, müssen sie die elterlichen Zeitschwierigkeiten ausbaden. Auch mit den abrupten Wechseln zwischen relaxt und hysterisch tun sich die Kleinen schwer.

Zeittipps:

- › Must-Termine aufschreiben, sichtbar hinhängen und einhalten: Chindsgi-Anfang, Zug-Abfahrt zur Arbeit, Zahnarzt-Termin.
- › Grosszügige Zeitpuffer einplanen.
- › Listen erstellen, abhaken, was erledigt ist.
- › Einkaufsliste schreiben. Einkaufsliste mitnehmen!
- › Nicht sofort begeistert bei allen lustigen Vorschlägen zusagen, sondern zuvor die Agenda konsultieren
- › Pünktlichkeit üben. Dem Kind zu Liebe. Es macht traurig, wenn Gretel im Kasperli-Theater entführt worden ist und die Kleinen verpassen von wem. Nein, «das Krokodil wars» zuflüstern ist kein Ersatz!
- › Für das Kind Freizeitaktivitäten wählen, die es selbstständig erreichen kann.
- › Einen geduldigen Partner und langmütige Freunde suchen.

P: Perfektionistinnen

Positiv: Das Haus sieht piccobello aus, die Kinder werden vollwertig ernährt und haben gebügelte T-Shirts an. Im Job ist der Schreibtisch am Feierabend leer geräumt. Die Frisur wird rechtzeitig zum Coiffeur gebracht, stets bevor der Eindruck entsteht, eine Herde Mäuse habe sich über die Haare hergemacht. Verschwitzte Termine? Unbekannt.

Negativ: Nobody ist perfect. Der Versuch, das Gegenteil zu beweisen, macht schmallippig und humorlos. Zu hohe Erwartung an andere und sich selbst führen dazu, dass Perfektionistinnen nie zur Ruhe kommen. Erschöpfung, Enttäuschung, Burn-out können die Folge sein.

Zeittipps:

- › Bewusst daran arbeiten, Verantwortung abgeben zu können, den Kontrollrdrang im Zaum zu halten und mal Fünfe gerade sein lassen. Geht die Welt unter wenn abends noch das Frühstücksgeschirr dasteht? Vermutlich nicht.

- › Klare Zeitlimits. Also festlegen: 15 Minuten aufräumen. Nein, nicht 20; auch wenn die Spielecke übel aussieht.
- › Konsequente Prioritäten setzen. Früher Termin im Büro? Tja, da muss der Papa halt mal die Kleine in die Spielgruppe bringen. Er kann das!
- › Zeit für Freundschaften reservieren. «Kaffeekränzchen» ist keine nutzlose Tändelei, sondern ein soziales Netz und ist für die Familie und die eigene gute Laune wichtig.
- › Einsatz minimieren. Weg mit der mehrstöckigen Torte fürs Schulfest, her mit der Marmorkuchen-Backmischung.
- › Wer sich allzu sehr verbeisst, verliert das Ganze aus dem Blick. Das mindert letztendlich sogar die Qualität der Arbeit.
- › Und: Ausgebrannte Mamas und Mitarbeiter nutzen niemandem.

F: Fleissbienen

Positiv: Sie arbeiten gern, machen alles, können alles und blühen erst richtig auf, wenn noch eine Aufgabe dazukommt. Am besten auf den letzten Drücker. Adrenalinstöße sind ihr Lebenselixier. Sie schaffen ein derartiges Pensum, dass Menschen in ihrem Umfeld mit akuten Selbstwertproblemen zu kämpfen haben.

Negativ: Kinder ticken anders. Dauernd dieses «Hopp, beeile dich», «Los jetzt» und aufmunterndes In-die-Hände-Klatschen, ist nicht kindgemäss. Ausserdem würdigen Kinder es kein bisschen, dass Mama trainierte Bauchmuskeln, den Vorsitz im Elternrat und gute Chancen auf eine Beförderung hat. Auch Partner, die im Terminplan zwischen 23 und 23.15 Uhr vorgesehen sind, tun sich zuweilen damit schwer. Allseitige Frustration ist programmiert.

Zeittipps:

- › «Chill»-Zeit fest einplanen: Spielen mit den Kindern, lesen (nein, nicht schnell schnell das Thesenpapier für morgen).
- › Für Ausgleich sorgen: Sport aus Spass, nicht mit Leistungsdruck.
- › Auch wenn es diesem Typ leicht fällt, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun: die Qualität leidet beim Multitasking. Besser: eins nach dem anderen. Das spart die Zeit, die es braucht, um huschhusch-bedingte Fehler wieder auszubügeln.
- › Dinge sofort erledigen. So gut Fleissbienen auch unter Druck arbeiten können – Kinder sind eine unplanbare Grösse, die allzu enge Zeitkorsetts zum Bersten bringen. Dann bricht unnötige Hektik aus und die Fleissige wird noch nervöser.
- › Festen Feierabend einhalten. Eben schnell die Wäsche zusammenzulegen ist KEIN Feierabend.

H: Helferinnen

Positiv: Die Helferinnen sind sehr sozial, unterstützen andere, sind stets da, wenn jemand zum Hüten, Hund ausführen, Geburtstagskarten besorgen gesucht wird. Helferinnen sind herzensgute, zuverlässige und beliebte Menschen, die sich selbst mit ihren Bedürfnissen immer hinten anstellen.

Negativ: Die Grenze von Hilfsbereitschaft zum schamlos ausgenutzt werden ist schmal. Häufig haben Helferinnen Angst, nicht mehr gemocht zu werden, wenn sie mal Nein sagen oder selbst Hilfe in Anspruch nehmen. Der H-Typ lädt sich häufig zuviel auf und erhält dafür zu wenig Anerkennung. Daraus wachsen Stress und Unzufriedenheit.

FRISCH GEERNTET.



Zeittipps:

Bedenken: Man kann es nicht allen recht machen.

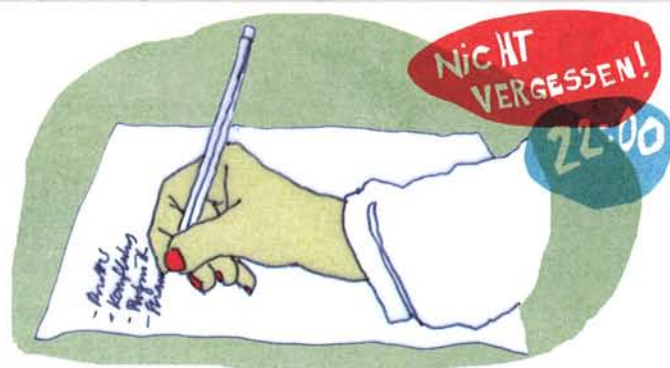
Und: Man muss es auch nicht.

- › Öfter «Nein» zu Ansprüchen anderer sagen. Ansprüche haben die Tendenz, sich zu vermehren wie Hefepilze im Warmen.
- › Eigene Bedürfnisse erforschen, aufschreiben und verteidigen.
- › Feste Zeit für sich selber einplanen, in der nicht gestört werden darf
- › Ämtli verteilen, delegieren. Kinder können den Kehrriht rausbringen, Väter können kochen. Und die Gotte darum zu bitten, am Sonntag mit dem Gottenkind in den Zoo zu gehen, ist keine Zumutung, sondern der Auftakt zu einem tollen Nachmittag.
- › Sich bei Elternabenden oder beim Meeting auf die eigenen Hände setzen. Soll doch jemand anders mal den Finger heben, wenn eine Protokollführerin gesucht wird.
- › Liste mit Aufgaben erstellen, wer was übernimmt. Kein einziger zusätzlicher Job in der Aufgaben-Spalte der HelferIn!
- › Wie wärs mit einer Urlaubswoche allein? So merkt auch die HelferIn, dass sich die Welt ganz ohne ihre Unterstützung weiterdreht.

R: Relaxte «hang loose» Menschen

Positiv: Relaxte sind entspannte, gelassene, coole Zeitgenossen und der stets ruhende Pol, selbst wenn um sie rum der Sturm tobt. Sie geniessen das Leben, das Hier und Jetzt, und Druck perlt an ihnen ab wie Wasser an einem Entenbürzel.

Negativ: Nicht alle Uhren ticken im reduzierten Tempo der Relaxten. Und so schön der Traum von der Hängematte auf Jamaika auch sein mag – im normalen Leben gibt es Termine. Da Relaxte diese schon mal



gerne nicht einhalten, ecken sie häufig an und müssen in Nacht- und Nebel-Aktionen das Lieengelassene nacharbeiten. Zuweilen wecken sie Aggressionen bei weniger entspannten Mitmenschen.

Zeittipps

- › Uhr kaufen und anziehen. So spiessig Relaxten Angaben wie «8.36 Uhr» erscheinen mögen, Trams fahren um diese Zeit ab. Punkt.
- › Hektik soweit es geht ausklammern. Früh mit allem beginnen, damit – fast – jede Arbeit typgemäss in Ruhe erledigt werden kann.
- › Feste Zeiten selbst fürs Hier und Jetzt einplanen. Es mag wunderbar sein, mit dem Baby im Gras zu liegen und den Bienchen beim Summen zuzuhören. Der Grosse findet es aber nicht wunderbar, wenn um zwölf Uhr kein Mittagessen auf dem Tisch steht. Also: Bienchen hören um 11.30 beenden.
- › So wenig Termine wie möglich. Die aber einhalten.
- › Möglichst keine Termine am Wochenende.

Literatur:

Franziska Bischof Jäggi: «Hamsterrad im goldenen Käfig», Knapp-Verlag, Fr. 29.80

Beat Märchy: «Zeit ist Leben», Smart books-Verlag, 47.–

Regina Hilsberg: «Mehr Zeit für die Familie», rororo, Fr. 16.50

Julia Rogge: «Den Alltag in den Griff bekommen», dtv, Fr. 17.60

FRISCH ZUBEREITET.

Mit viel Champignons und Butterpilzen in frisch zubereitetem Teigmantel für ein natürlich gutes Aroma.

