



3 WICHTIGE IDEEN

**UM DIR EIN WENIG
MEHR
GUTES
GEWISSEN
ZU VERSCHAFFEN**

Ideen für ein nachhaltigeres
Leben als Mutter

Haushalt, Familie, Job und, und, und. Es gibt so viele "Jobs" die wir als Mamas leisten müssen/sollen/wollen. Kein Wunder, dass uns da manchmal ein wenig ein schlechtes Gewissen quält, weil wir glauben, dass der ein oder andere Teil einfach nicht so richtig zum Zuge kommt.

In Wirklichkeit ist diese Erwartungshaltung natürlich Quatsch, denn selbst die allerbeste Supermama wird diese Gefühle haben, und solange es Deinen Kindern gut geht und Du Dein bestes gibst ist alle in Ordnung, und **Du machst alles total richtig!**

Trotzdem gibt es ja vielleicht ein paar kleine Stellen, an denen ich Dir helfen kann... in meinem 19 Jahren als Mama von mittlerweile 4 Kindern habe ich eine MENGE Erfahrungen gesammelt... gute und weniger Gute und meine 3 top Tipps gerade was die momentanen Umdenkbewegungen in Richtung zu mehr Nachhaltigkeit angehen würde ich gerne hier mit Dir teilen!

Also dann los:



Punkt 1: Planung und Listen.

Ich glaube, es gibt das Sprichwort:

"Gut geplant ist halb gewonnen!"

Und da ist absolut etwas dran. Listen und Planung nehmen im ersten Moment etwas Zeit in Anspruch, aber danach läuft vieles deutlich einfacher!

Falls Du zu den Müttern gehörst, die eh alles perfekt geplant haben, dann kannst Du von mir aus zum nächsten Punkt hüpfen, aber mir hätte dieser Punkt vor Jahren wirklich viel geholfen!

Bei der Planerei gibt **es zwei Methoden**: große, langfristige Pläne und eher kurzfristige Sachen.

Ich unterscheide das so: Pläne stelle ich wöchentlich oder sogar monatlich auf, (groß/langfristig) und die kurzfristigen Sachen kommen für mich in Listen. Am liebsten welche, die ich dann abhaken kann! Check!



Beispiele für Pläne sind dann:

- Haushaltsaufgaben: für die Kinder... Müllrausbring - Dienst, Spüldienst, Kochdienst...
- Einkaufslisten
- Projekte in und um das Haus
- Essensplan erstellen (geht wöchentlich und monatlich und spart jede Menge Geld! Ehrlich!

Checklisten wären zum Beispiel:

- Aufräumlisten: die helfen den Kindern (und mir) ungemein, weil wir genau wissen was als Nächstes dran ist... wir lenken uns zu gerne ab und da kommen wir wieder auf den nächsten Schritt... Am Ende gibt es für Dich eine prima Öl Mischung für den Diffusor, die bei so "Eichhörnchen-Hirnen" wirklich gute Dienste leistet!
- Tägliche To-do-Listen: Da verwende ich entweder ein Bullet Journal oder ein online Tool. Mein liebstes ist Trello. [HIER kannst Du ein Video dazu sehen!](#) Ich verwende Papier und Computer parallel, weil ich beim Aufschreiben von Hand einfach besser denken kann. Auf diese täglichen To-do-Listen kommt alles drauf,



was ich gerne schaffen würde. Wenn ich mir die Zeit nehme es auch noch nach Priorität zu ordnen fühle ich mich nach dem Abhaken gleich doppelt gut, weil ich weiß das Wichtigste ist geschafft.

Die nächsten wunden Punkte bei uns Mamas -na gut- bei MIR (und vielleicht bei Dir ja auch) haben beide mit der Umwelt zu tun.

Die Kinder und Jugendlichen machen es uns mit den Fridays for Future Demos ja vor und wir täten gut daran auch ein wenig mehr für die Umwelt zu tun. Also ich zumindest. Und ich habe 2 Ideen, die mir und Dir da weiterhelfen können!

Nummer 2: Recycling

Sag jetzt nicht: „Na klar! Geht doch alles in die entsprechende Tonne.... „Das tut es bei mir auch, aber ehrlich gesagt, wenn ich drüber nachdenke wie VIEL da alle 2 Wochen weggeschmissen wird... brrr.

Und fürs Obst und Gemüse wird in den allermeisten Supermärkten immer noch die Plastikvariante an Verpackung gewählt. Also habe ich mir gedacht ich teile mit Dir heute eine



super einfache Version eines Einkaufsnetzes, das Du auch ohne viele Vorkenntnisse einfach häkeln kannst. Und als Material kannst Du, wenn Du magst Deinen Wollvorrat aufbrauchen, oder alte Plastiktüten zerschneide, einen alten Wollpullover aufribbeln...oder, oder.

Das Video kommt noch ... versprochen und Du bekommst als erstes den Link!

Nummer 3 der Tipps: Lokal einkaufen.

Das ist auch eigentlich so ein simpler Tipp, den man viel zu selten bedenkt. Wir können nicht immer nur rumjammern, dass die Produkte den super-weiten Weg gemacht haben, wenn wir sie dann trotzdem kaufen, oder?

Ich weiß, und denke auch, dass es nicht realistisch ist von heute auf morgen auf rein regionale Produkte umzusteigen, aber wenn Du Deinen Essensplan und Deine Einkaufsliste machst, schau doch mal, ob es nicht einen Markt oder einen lokalen Gemüseladen oder Metzger gibt, bei dem Du einen Teil der Waren kaufen kannst. Damit erhältst Du Dir ja gleichzeitig diese Einkaufsmöglichkeiten, die, wenn wir nur



noch auf online und Großkonzerne setzen, irgendwann verschwinden würden.

Ich habe in meinem Kopf die Idee einer "Mit-Einkauf-Börse" wo sich Menschen zusammentun können und vielleicht nur EINER aus dem Dorf zum Unverpacktladen in die große Stadt fahren muss... diese und auch noch mehr Rezepte, Listen und Ideen zur "reto-revolutionären Welt" wie ich sie nenne, gibt es in meiner Gruppe. Ich würde mich total freuen, wenn Du vorbeikommst. der Link ist:

[HIER](#)

Und jetzt zum Schluss noch die "bleib-am-Ball"- Diffusor Mischung.

