



... ICH MEINE KIDS AUCH MAL KALKULIERT ANRENNEN LASSE. <<

KOMMUNIKATIONSPROFI BARBARA WINDISCH, 39, LEBT IN EINER LANGZEITPARTNERSCHAFT UND HAT ZWEI KINDER (SARA, 11, & ELLA, 5).

DURCHATMEN. „Wenn sich die Mädels allzu sehr auf die Zofe Mama verlassen, kann es schon passieren, dass ich sie absichtlich was vergessen lasse. Beim nächsten Mal denken sie selbst mehr nach“, so die Wienerin. Für Momente der Überforderung hat sich Windisch angewöhnt: Rausgehen, atmen und dann Unterstützung einfordern, mit Vehemenz und ohne Skrupel. „Dann gehen sich auch Lesen, Yoga & Sauna aus.“



... ICH AUCH MAL GOLFEN ODER REITEN GEHE. <<

UNTERNEHMERIN VERA SARES, 42, IST VERHEIRATET UND HAT ZWEI KINDER (LEO, 11, & ROSA, 7).

EIGENER WEG. „Die turbulente Zeit ist absehbar“, das sagt die Niederösterreicherin anderen Müttern, die gerade im Stress untergehen. Sie selbst versucht sich Auszeiten zu schaffen,

um Energie zu tanken. „Ich gehe ein Mal pro Woche reiten, gönne mir ab und zu eine Runde Golf und treffe mich mit Freunden, sei

es zum Frühstück in der Stadt.“ Beim zweiten Kind war es Sares auch egal, was andere über sie denken: „Ich gehe meinen Weg. Dinge, die mir wichtig sind, müssen aber ohne Wenn und Aber eingehalten werden.“



... ICH MICH MIT ANDEREN EHRLICHEN MÜTTERN AUSTAUSCHE. <<

SPORTBERATERIN ALEXANDRA KONCAR, 49, IST SINGLE & HAT EIN KIND (KONSTANTIN, 7).

KOMMUNIKATION. „Sich selbst treu sein und spüren, wann die Batterien aufgeladen gehören. Dann gibt's keine heillose Überforderung“, so die Wienerin. „Ich nehme mir Zeit für mich, ohne schlechtes Gewissen. Es klappt, dem Kind klar zu sagen, dass man eine Pause braucht – ob beim Kaffee oder im Vollbad – und dann wieder da ist.“ Was auch hilft: „Sich nicht mit anderen vergleichen, auf Erziehungsratgeber pfeifen, mit anderen offen über Erfahrungen reden.“

