



Nicole Weiß

Familie hyggelig

Ordnung und Gemütlichkeit im Familienalltag

ca. 256 Seiten, 150 Abbildungen

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-645-8

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheint am: 31.08.2019

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

„Hygge“ ist ein Lebensgefühl und eine wunderbare Möglichkeit, das Familienleben zu entschleunigen und harmonisch zu gestalten. Für jede Woche des Jahres liefert dieser Ratgeber wertvolle Anregungen: Neue Routinen für einen entspannten Familienalltag, großartige Ideen zum Selbermachen oder für gemeinsame Aktivitäten. Und: superpraktische Tipps für mehr Ordnung in den eigenen vier Wänden. Das perfekte Buch für alle, die ein gemütliches Zuhause und ein entspanntes Familienleben unter einen Hut bekommen möchten!

Aus dem Inhalt:

- Tägliche Aufräumroutine
- Auf dem Weg zu Zero Waste
- DIY: Garderobe aus Treibholz
- Durch Ausmisten wird es hyggelig
- Schulstart gut vorbereitet

Die Autorin

Nicole Weiß zeigt Müttern, wie sie ihren Alltag organisieren können. Auf ihrem Blog „Familie Ordentlich“ schreibt sie über alltägliche Herausforderungen wie die (Un-)Ordnung im Kinderzimmer oder im Kleiderschrank. Im Fokus steht die Frage: Wie schaffe ich möglichst unkompliziert ein gemütliches Zuhause, das zu mir und meiner Familie passt? Ihre Life-Hacks helfen Müttern, den Alltag zu organisieren und sich Freiräume zu schaffen. Für mehr Energie und für das, was ihnen wirklich wichtig ist: ihre Familie.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!

Interview mit Nicole Weiß

1. Ordnung und Aufräumen mit der Familie verbinden die meisten nicht unbedingt mit Gemütlichkeit, sondern eher mit Stress. Manche empfinden sogar das Chaos um sie herum als gemütlich. Warum finden Sie, dass Ordnung für ein hyggeliges Familienleben wichtig ist?

Ordnung ist vielleicht nicht das Erste, was einem in den Sinn kommt, wenn man an Hygge denkt. Aufräumen und sauber machen sind für die meisten von uns doch eher ungeliebte Tätigkeiten. Aber: eine unaufgeräumte Wohnung mit Bergen an Spielzeug auf dem Boden, vollgestopften Schränken und Regalen und Kram auf jeder horizontalen Oberfläche wirkt nicht nur optisch unruhig, sondern sorgt für jede Menge Stress und Chaos im Kopf. Je mehr Unordnung in einem Zuhause herrscht, desto mehr Zündstoff gibt es außerdem in der Familie. Auseinandersetzungen zum Thema Aufräumen sind dann an der Tagesordnung. So kann keine gemütliche Wohlfühlstimmung aufkommen. Ein realistischer, familienalltagstauglicher Minimalismus und Gemütlichkeit schließen sich keineswegs aus. Wer weniger hat, muss auch weniger aufräumen und putzen. Die gewonnene Zeit kann man dafür nutzen, viele schöne Hygge-Momente mit der Familie und Freunden zu genießen. Ordnung muss also kein notwendiges Übel sein, sondern ist ein Schritt auf dem Weg zu einem hyggeligen Familienalltag.



2. In Ihrem Buch zeigen Sie, wie man sich in 52 Wochen mehr und mehr Hygge ins Haus holt. Wie schafft man es, auch nach diesem Jahr einen hyggeligen Familienalltag beizubehalten und nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen?

Gute Gewohnheiten sind die Geheimwaffen für einen dauerhaft entspannten Familienalltag. Jeder Erfolg und jede positive Veränderung in unserem Leben entsteht im Prinzip aus vielen kleinen Gewohnheiten. Es sind also weniger die großen, einmaligen Dinge, die uns im Leben erfolgreich und glücklich machen. Es sind vielmehr unsere Gewohnheiten, also die Dinge, die wir immer wieder und wieder ganz automatisch tun. Deswegen ist es ein guter Weg zu mehr Glück und Zufriedenheit, positive Gewohnheiten aufzubauen. Das Tolle an solchen Gewohnheiten oder Routinen ist, dass sie nach einer gewissen Zeit ganz automatisch ablaufen, ohne dass man darüber nachdenken muss. Das bedeutet, dass man, wenn man eine Gewohnheit in seinen Alltag integriert hat, kaum mehr Energie darauf verwenden muss. Wenn man es sich z. B. zur Gewohnheit gemacht hat, jeden Morgen die Betten zu machen, dann wird man diese Aufgabe jeden Tag erledigen, ohne weiter darüber nachzudenken, es ist einfach ganz normal und gehört fest zum Tagesablauf dazu. Vom Regelmäßig-Freunde-Einladen über eine tägliche Aufräumroutine bis zum entspannten Gutenachtritral für Eltern und Kinder finden sich darum in diesem Buch viele konkrete Vorschläge, wie man sich die Macht der guten Gewohnheiten für ein hyggeliges Familienleben zunutze machen kann.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!

3. Fällt es Ihnen und Ihrer Familie manchmal noch schwer, die guten Gewohnheiten im täglichen Familienleben umzusetzen? Was tun Sie, wenn jemand mal gar keine Lust zum Aufräumen oder Selberkochen hat?

Auch bei uns läuft nicht immer alles rund und wir sind alles andere als perfekt. Das Schöne ist: das muss es auch gar nicht. Wenn wir in 80% der Fälle unsere guten Gewohnheiten umsetzen, macht es nichts, wenn wir hin und wieder alle Fünfe grade sein lassen. Auch bei uns fällt manchmal die abendliche Aufräumroutine aus, wenn alle zu kaputt sind. Wichtig ist, sie dann am nächsten Tag nachzuholen, wenn alle wieder fit sind.

4. Was war Ihr hyggeligster Moment im letzten Monat?

Ganz besonders schön war ein lauer Sommerabend, den wir gemeinsam im Garten mit lieben Freunden verbracht haben. Grillen, gute Gespräche, die Kinder vergnügen sich mit Wasserspielen und keiner schaut auf die Uhr – das ist Hygge pur!

Das Interview darf (komplett oder in Auszügen) kostenfrei für Pressebeiträge und Veröffentlichungen genutzt werden. Wir freuen uns in dem Zuge über eine Buchvorstellung – gerne mit Coverabbildung und Nennung der obenstehenden bibliographischen Angaben.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!