

Ideenblatt Lutealphase

Aufgaben, die das Tagewerk betreffen:

- pflegen (z.B. Holzoberflächen, Gartenwerkzeug, Auto, Geräte entkalken)
- Deko & Gemütlichkeit (z.B. Blumen, Kerzen, Duftlampen, Bilder, Zimmerpflanzen)
- Wäsche waschen (→ Wäschekörbe möglichst leeren, bevor die Menstruation startet)
- putzen (→ Aufgaben vorziehen, die während der Menstruation fällig wären)
- aufräumen (Nest für den inneren Winter vorbereiten → Jedes Ding an seinen Platz!)
- reparieren
- sortieren/umräumen (z.B. Kleidergrößen, Sommer/Winter, Spielzeug, Decke, Schuhe, ...)
- Gartenarbeit
- Betten frisch beziehen
- Textilien/kaputte Kleidung reparieren
- prüfen (Kleidergrößen der Kinder, Schuhe der Kinder, Fahrradhelmgröße)
- archivieren (z.B. Dokumente, Listen, Ordner, Post)
- Behördenwege (z.B. Arztrechnungen einreichen)
- herstellen (z.B. Putzmittel, Pflegeprodukte, Öle, ...)

Strategien für meine Pausen:

- Bilder oder Landschaften betrachten
- Augenblick in der Sonne
- Kontakt mit der Natur
- Gedichte oder Psalmen lesen
- Dehn- oder Bewegungsübungen
- Körperpflege
- bügeln
- gutes Essen genießen
- Gemüse schneiden

Rausgehen (Krafterhaltung):

- im Garten sein mit oder ohne Gartenarbeit
- mit dem Auto zu unserem Waldgrundstück fahren
- Ausflüge mit dem Auto machen

Beschäftigung mit Kindern (als Familie oder im engen Freundeskreis):

- gemeinsam Hausarbeit machen → Zeitdruck rausnehmen und langsam vor uns hinarbeiten
- Familienaktivitäten
- Bibliothek besuchen und für die nächste Phase Bücher ausborgen

Schöne Abendbeschäftigungen:

- Fotoalben kleben
- nähen
- Bibelstudium
- handarbeiten (z.B. stricken, häkeln, ...)
- Recherchen nachbereiten (Material lesen/sichten)
- Haushaltsbuch führen