

uns zu Hause einen sehr hohen Stellenwert. Vielen fällt es schwer zu glauben, dass ich fünf Kinder habe. Die Leute fragen mich, ob ich die Nanny bin oder ob ich adoptiert habe. Sie wundern sich, warum ich so schlank bin, wo es doch oft schon nach einem Kind große Mühe macht, seine alte Figur wiederzubekommen. Die Antwort ist: Ich habe seit jeher darauf geachtet, was ich esse. Disziplin und hartes Training haben mir geholfen, nach meinen Schwangerschaften schnell zu meinem Ausgangsgewicht zurückzufinden. Na gut, und eine Reihe anständiger Gene, dem Himmel sei Dank! Das bedeutet nicht, dass ich alles essen kann, was ich will, aber auch nicht, dass ich auf Dauerdiät bin oder mir die unzähligen kulinarischen Angebote der Welt entgehen lasse. Was bitte wäre ein Leben ohne Pizza oder ein gelegentliches Glas Wein am Abend? Durch den

Leistungssport Tennis habe ich schon früh gelernt, dass es einfach immer auf eine gute Balance ankommt – sowohl beim Essen als auch bei der gesamten Organisation des Alltags. Zeitmanagement ist der Schlüssel zu einem möglichst stressfreien und glücklichen Familienleben. Ich hoffe, dass dieses Buch einen Einblick geben kann, wie ich diese Balance in meinem Leben erreicht habe. Ganz ehrlich – auch ich fühle mich manchmal unter den riesigen Bergen an Wäsche begraben oder verliere nach dem 50. Windelwechseln am Tag den Überblick. Was mir da hilft, ist eine gute Planung. Ich betrachte mich gerne als Inhaberin und Geschäftsführerin meiner eigenen Glücklich-Firma. Auch wenn bei mir bestimmt nicht immer alles auf Anhieb geklappt hat – vielleicht können meine Erfahrungen dir ja helfen, ein paar knifflige Situationen in deinem Familienleben zu

meistern und herauszufinden, was für dich am besten funktioniert. Dass ich Mutter von fünf Kindern bin, ist ein großer Segen für mich: Ich habe zwei Paar tolle Zwillingenjungen und ein wunderbares Mädchen, meine weibliche Unterstützung in der Familie. Dass ich ein zweites Mal Zwillinge bekomme, konnte weder mein Gynäkologe mit 40 Jahren Berufserfahrung noch ich selbst am Anfang fassen. Ich habe bisher niemanden getroffen, der dieses Schicksal mit mir teilt. Surreal! Aber was soll ich sagen – ich habe mir immer viele Kinder gewünscht und ich habe sie bekommen. Hand aufs Herz, es ist eine Herausforderung und letztlich ein Vollzeitjob (neben meinen anderen Vollzeitjobs). Meine Mutter sagt immer: »Du bekommst, was du verdienst und womit du umgehen kannst!« So »süß« ist meine Mutter ... Das lässt mich wirklich darüber nachdenken, was ich

ihr als Kind angetan habe. Vielleicht sollte ich diese Gelegenheit nutzen, um mich offiziell und aufrichtig bei dir, Mama, für alle Dummheiten, die ich als Teenager begangen habe, zu entschuldigen. Sei dir gewiss, ich werde es fünffach zurückbekommen. Aber Spaß beiseite, ich möchte es nicht anders haben! Mit Kindern ändert sich alles, angefangen bei der äußerlichen Erscheinung. Natürlich hat auch mein Körper durch die Schwangerschaften gelitten. Aber ich schäme mich nicht für meine Narben oder Dehnungsstreifen, von den Brüsten nach dem Stillen ganz zu schweigen. Manchmal werde ich nostalgisch und träume von dem Körper, den ich vor meinen Kindern hatte. Doch eine makellose Bikinifigur ist niemals so viel wert wie das Kinderlächeln, das ich jeden Tag bekomme. Alle Veränderungen sind Teil einer großen, aufregenden Reise –

mit einer enormen Verantwortung und vielen Ängsten. Vorbei sind die Tage, an denen ich bis zum Morgengrauen durchtanzen und unbeschwert ausschlafen konnte. Mein soziales Leben dreht sich heute um das soziale Leben meiner Kinder. Ehrlich gesagt haben sie mehr Freunde als ich. Aber weißt du was? Das ist total in Ordnung. Ja, meine Welt ist verrückt und ich würde sogar sagen, sie grenzt manchmal an Wahnsinn. Doch ich möchte sie gegen nichts eintauschen. Die Kinder regieren mein Leben und ich bin stolz darauf, dass ich trotz dieser 180-Grad-Wende meinen Werten und meiner Moral treu geblieben bin. Außerdem schätze ich heute so viele Dinge, die ich früher für selbstverständlich hielt. Und ich verstehe jetzt, wenn Menschen sagen: »Genieß es, die Zeit geht so schnell vorüber!« Viele denken, bei mir ist alles perfekt – auf den folgenden Seiten möchte