

INHALTSVERZEICHNIS

Zum Buch ... 9

Intro

Plötzlich Patriarch ... 15

1

»Ich mache ja schon mehr als alle anderen«:
Status quo – Geschichte – Mental Load ... 29

2

»Sie kann das einfach viel besser als ich«:
Evolution – Körper – Being by Doing ... 57

3

»Ich habe es nicht anders gelernt«:
Rollenbilder – Erziehung – Fortschritt ... 79

4

»Sie lässt mich ja nicht«:
*Maternal Gatekeeping – Helicopter Parenting –
Männersachen* ... 105

5

»Wir haben das doch gemeinsam entschieden«:
Paarkultur – Regelwerk – Reformdruck ... 129

6

»Ich kann mir das einfach nicht leisten«:
Karriere – Kulturwandel – Care-Arbeit ... 157

Outro

»Du musst dein Leben ändern« ... 183

Appendix

Links und Tools ... 195

Quellenverzeichnis ... 205