

# 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