

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einführung	17
Teil I: Grundlagen zu Mental Load und gleichberechtigter Elternschaft	25
Kapitel 1: Mental Load oder die ewige To-do-Liste des Familienmanagements	27
Kapitel 2: Der Einfluss traditioneller Rollenbilder	37
Kapitel 3: Zielbild gleichberechtigte Elternschaft	55
Kapitel 4: Schritt für Schritt zum Elternteam	67
Kapitel 5: Hilfreiche und bewährte Elternhacks	103
Kapitel 6: Fairness-Fallen auf dem Weg	117
Kapitel 7: Wichtige Rahmenbedingungen für das Gelingen eines geteilten Mental Loads	129
Kapitel 8: Wir als Vorbild für unsere Kinder	147
Teil II: Workbook	157
Kapitel 9: Guidelines zur Bearbeitung des Workbooks	159
Kapitel 10: Workbook mit fünf Übungen für jeden Elternteil	161
Kapitel 11: Workbook mit zehn Übungen fürs Elternteam	175
Teil III: 33 hilfreiche Listen und Tools für die praktische Umsetzung	205
Kapitel 12: Mental Load gemeinsam managen	207
Kapitel 13: Mental Load reduzieren	233
Kapitel 14: Inspiration für Elternteams	245
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	257
Kapitel 15: Zehn Dinge, die Sie als Eltern gemeinsam im Blick haben sollten	259
Kapitel 16: Zehn Dinge, vor denen Sie sich hüten sollten	265
Kapitel 17: Zehn Dinge, die Ihnen Entlastung verschaffen	271

10 Auf einen Blick

Quellenverzeichnis	275
Abbildungsverzeichnis	283
Stichwortverzeichnis	285

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Danksagungen	7
Einführung	17
Über dieses Buch	17
Konventionen in diesem Buch	18
Was Sie nicht lesen müssen	18
Annahmen über die Menschen, die dieses Buch lesen	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Teil I – Grundlagen zu Mental Load und gleichberechtigter Elternschaft	22
Teil II – Workbook	22
Teil III – 33 hilfreiche Listen und Tools für die praktische Umsetzung	22
Teil IV – Der Top-Ten-Teil	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	24
TEIL I GRUNDLAGEN ZU MENTAL LOAD UND GLEICHBERECHTIGTER ELTERNSCHAFT	25
Kapitel 1 Mental Load oder die ewige To-do-Liste des Familienmanagements	27
Definition von Mental Load	27
Der Umfang des Mental Loads von Eltern	29
Von der Belastung zur Überlastung	31
Erforderliche Lösungen zur Bewältigung des Mental Loads	35
Kapitel 2 Der Einfluss traditioneller Rollenbilder	37
Sex versus Gender: Wichtige Begriffe im Überblick	39
Angeborene Geschlechtsunterschiede – sind Mütter natürlicherweise die besseren Eltern?	43
Soziale und kulturelle Geschlechterunterschiede – warum halten sie sich so hartnäckig?	47
Die Macht unbewusster Denkmuster	49
Die Macht patriarchalischer Strukturen	51
Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit	52

Kapitel 3		
Zielbild gleichberechtigte Elternschaft		55
Stimmen aus Väter- und Frauennetzwerken.....		55
Zielbild gleichberechtigte Elternschaft.....		62
Elterliche Sorgepflicht.....		63
Wortbedeutung »Sorge«.....		64
Wo stehen Sie mit Blick auf eine faire Aufteilung des Mental Loads?.....		65
Kapitel 4		
Schritt für Schritt zum Elternteam		67
Grundsätzliche Schritte – egal zu welchem Zeitpunkt.....		67
Erste Entlastung – egal zu welchem Zeitpunkt		68
Zeitmanagement – Basics.....		70
Vor der Schwangerschaft.....		75
Während der Schwangerschaft.....		77
Während des Mutterschutzes		80
Das erste Jahr mit Baby		81
Beruflicher Wiedereinstieg.....		84
Elternzeiten nutzen		86
Elterngeld und Elterngeld Plus nutzen.....		89
Den geeigneten Umfang für die Erwerbsarbeit finden		90
Betreuungsmodelle im Überblick		96
Umgang mit dem schlechten Gewissen.....		98
Wenn Überzeugungsarbeit notwendig ist		99
Kapitel 5		
Hilfreiche und bewährte Elternhacks		103
Analoges Entrümpeln		103
Lean Management für Familien.....		104
Marie Kondo für Familien		104
Minimalismus für Familien.....		105
Zero Waste für Familien		106
Weitere Alltagshacks für Familien		106
Digitales Entrümpeln.....		107
Medienfreie Zeiten.....		107
Klare Medienregeln für alle		107
Daten-Detox		108
Foto-Fasten		108
Back to the roots		108
Entspanntes Erziehen		109
Keine Angst vorm Verwöhnen		109
Kinder öfter selbst entscheiden lassen.....		110

Klarheit statt Machtkampf	111
Weniger einmischen	111
Weniger ist mehr	112
Häufiger Ja statt Nein.....	112
Geteilter Financial Load	113
Mehr Me-Time	114
Mehr We-Time	115
Kapitel 6	
Fairness-Fallen auf dem Weg.....	117
Erwerbsarbeit zählt mehr als Sorgearbeit.....	117
Sinkendes Energielevel.....	119
Ich frag mal schnell nach	120
Gatekeeping	121
Weitere Fairnessfallen.....	124
Kapitel 7	
Wichtige Rahmenbedingungen für das	
Gelingen eines geteilten Mental Loads	129
Eltern in der Coronapandemie	130
Rahmenbedingungen Arbeitgeber	134
Rahmenbedingungen Gesellschaft.....	141
Rahmenbedingungen Politik	143
Kapitel 8	
Wir als Vorbild für unsere Kinder.....	147
Klischeefreie Medien.....	147
Gendersensible Sprache.....	151
Rosa-blaue-Spielzeugwelt.....	153
TEIL II	
WORKBOOK	157
Kapitel 9	
Guidelines zur Bearbeitung des Workbooks	159
Kapitel 10	
Workbook mit fünf Übungen für jeden	
Elternteil	161
Übung #01 – Ihre persönliche Glücksliste	161
Übung #02 – Ihre persönliche Werteliste.....	164
Übung #03 – Ihre Work-Life-Balance-Torte	167
Übung #04 – Ihr Gestaltungsspielraum	169
Übung #05 – Ihr soziales Netzwerk.....	171

Kapitel 11		
Workbook mit zehn Übungen fürs Elternteam		175
Übung #01 – Ein echtes Traumpaar und eine schrecklich nette Familie.....		175
Übung #02 – Rückblick und Ausblick		177
Übung #03 – Retro: eigene Erziehung und Glaubenssätze....		179
Übung #04 – Das ist uns was wert und Ausnahmen bestätigen die Regel		181
Bonusübung – Stay tuned! Ihre Alltagskommunikation		183
Übung #05 – Recap-Übungen 1-5: Unsere Vorsätze Halbzeitfazit		186
Übung #06 – Unser Family Load im Überblick		187
Übung #07 – Parent Poker		192
Bonusübung – Definition of done.....		194
Übung #08 – Me-Time und We-Time		196
Übung #09 – Wochenplan und erste Wochenbesprechung....		198
Übung #10 – Recap-Übungen 6-9: Zweite Wochenbesprechung und Feedback		202
TEIL III		
33 HILFREICHE LISTEN UND TOOLS FÜR DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG		205
Kapitel 12		
Mental Load gemeinsam managen		207
Familien-Bucket-Liste oder bevor wir den Löffel abgeben, wollen wir		208
Ideenliste Unternehmungen oder keine Chance der Langeweile!		209
Ideenliste Urlaube oder Fernweh ade!.....		210
Ideenliste Medien oder welche Serie schauen wir als Nächstes?		211
Ideenliste Spenden oder heute schon die Welt verbessert?...		211
Ideenliste Geschenke oder wünsch dir was!		212
Planung Geschenke oder wem gebe ich welchen Tipp?		213
Planung Besorgungen oder brauchen wir das wirklich?.....		214
Planung Mahlzeiten oder mampf, schlürf, rülpss.....		215
Planung Standardeinkauf oder »und wöchentlich grüßt das Murmeltier ...«		216
Today is a good day oder der quasi perfekte Tag.....		217
Morgenroutine oder der perfekte Start in den Tag		218
Abendroutine oder Gute-Nacht-Gewohnheiten.....		219
Doku Gutscheine und Rabatte oder nie wieder ein Ablaufdatum verpassen!.....		221
Doku Verleihliste und Ausleihliste oder »Sag mal, hast du noch mein ...?«		222

Doku Zeitaufwand und Kosten oder wessen Päckchen ist wie groß?	224
Doku Familienetat oder wie viel ist am Ende des Monats noch übrig?	227
Doku Notfallnetzwerk oder Hilfe, mein Kind ist krank!	229
Doku Daten pro Kind auf einem Blatt oder der Steckbrief für alle Fälle	230
Doku für den Babysitter oder sorgenfreier Kinoabend	231
Platzhalter Doku weitere Routinen/Themen oder was sonst noch wichtig ist	232
Kapitel 13	
Mental Load reduzieren	233
Checkliste Urlaubsgepäck oder passt das noch in den Kofferraum?	233
Checkliste Kindergeburtstag oder wer findet den Schatz?	236
Checkliste Weihnachten oder Stress lass nach für alle, die dieses Fest feiern	238
Checkliste gute Betreuungseinrichtung oder worauf gilt es zu achten?	240
Checkliste Babysitter oder wer rettet unsere We-Time?	243
Kapitel 14	
Inspiration für Elternteams	245
Highlights oder eine ganz persönliche Schatzsammlung	245
Elternzeugnis oder welche Noten geben uns unsere Kids?	246
Entspannungsübung oder Achtsamkeit ohne esoterischen Schnickschnack	247
Adventskalender für Familien oder »Zeit-statt-Zeug«-Lose mit Ideen für jeden Dezembertag	249
Familienrat oder ein simples Ritual mit großer Wirkung	251
Time To Think oder von der Kunst des wirklich interessierten Zuhörens	252
Gewaltfreie Kommunikation oder was wir von Giraffen lernen können	254
Abschließender Hinweis zu den Tools	256
TEIL IV	
DER TOP-TEN-TEIL	257
Kapitel 15	
Zehn Dinge, die Sie als Eltern gemeinsam im Blick haben sollten	259
Die erste Zeit mit dem Neugeborenen ist etwas ganz Besonderes	259
Baby- und Erziehungsblogs – nicht nur was für Mamas	260

16 Inhaltsverzeichnis

Klar wissen wir beide, wo der Impfausweis der Kinder liegt!	261
Entscheidungen treffen – immer besser gemeinsam statt einsam	261
Wie geht es eigentlich meinem Kind?	262
Planänderungen und wie wir sie gemeinsam meistern.	262
Wo tappen wir in die gesellschaftliche Erwartungsfalle?	263
Unterstützungs- und Kursangebote für Eltern	263
Regelmäßige Me-Time und We-Time	264
Geschlechterstereotype in der Kindererziehung	264
Kapitel 16	
Zehn Dinge, vor denen Sie sich hüten sollten	265
Verantwortung nicht abgeben können	265
Aber das Kind braucht doch seine Mutter!	266
Erziehungsarbeit weniger wertschätzen als Erwerbsarbeit	266
Als Eltern perfekt sein wollen.	267
Karriere um jeden Preis	267
Schuldige suchen statt Lösungen	267
Zu lange warten	268
Sich nur lose absprechen	268
Alles auf Effizienz trimmen.	268
Sich zu viel vornehmen	269
Kapitel 17	
Zehn Dinge, die Ihnen Entlastung verschaffen	271
Humor	271
Helfende Hände nutzen	272
Einander zuhören	272
Struktur	272
Durchatmen	273
Wissen, was Sie wirklich glücklich macht	273
Geduld und Gelassenheit	273
Von anderen inspirieren lassen	273
Wertschätzung	274
Nach vorne schauen	274
Quellenverzeichnis	275
Abbildungsverzeichnis	283
Stichwortverzeichnis	285