

# Inhaltsverzeichnis

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>    | <b>9</b>  |
| <b>Einleitung</b> | <b>15</b> |

## **TEIL 1** **DIE DYSREGULIERTE GESELLSCHAFT** **25**

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kapitel 1 Entwertete Arbeit</b>              | <b>26</b> |
| <i>»Care-Arbeit« und »Mental Load«</i>          | 26        |
| <i>Emotionale Arbeit und kognitive Empathie</i> | 31        |
| <i>Ist Care-Arbeit optional?</i>                | 38        |
| <i>Eine neue Bedürfnispyramide</i>              | 42        |
| <b>Kapitel 2 Androzentrismus</b>                | <b>47</b> |
| <i>Die unsichtbare Macht</i>                    | 47        |
| <i>Die Entstehung des Patriarchats</i>          | 50        |
| <i>Homo oeconomicus</i>                         | 54        |
| <i>Care-Arbeit im Kapitalismus</i>              | 57        |
| <i>Emotionale Arbeit im toten Winkel</i>        | 62        |
| <b>Kapitel 3 Die große Care-Krise</b>           | <b>71</b> |
| <i>Care am Limit</i>                            | 71        |
| <i>Das moralische Dilemma</i>                   | 75        |
| <i>Kleinfamilie in Einzelhaft</i>               | 78        |
| <b>Kapitel 4 Das psychologische Patriarchat</b> | <b>82</b> |
| <i>Die Basis des Eisbergs</i>                   | 82        |
| <i>Care-Shaming</i>                             | 84        |
| <i>Toxische Männlichkeit</i>                    | 87        |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| <i>Muttermythos</i> .....                  | 89  |
| <i>Toxischer Individualismus</i> .....     | 90  |
| <i>Die Macht der Stereotype</i> .....      | 91  |
| <i>Familienstandsdiskriminierung</i> ..... | 94  |
| <b>Kapitel 5 Für Sorge</b> .....           | 96  |
| <i>Eine neue Norm</i> .....                | 96  |
| <i>Das Ende der Trittbrettfahrt</i> .....  | 101 |

## **TEIL 2** **WORK-WORK-LIFE-BALANCE** **103**

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Kapitel 6 Patriarchat verlernen</b> .....                                            | 106 |
| <i>»Helfen«</i> .....                                                                   | 106 |
| <i>Glaubenssätze erkennen und ersetzen</i> .....                                        | 108 |
| <i>Aber weiß das Huhn das auch?</i> .....                                               | 115 |
| <i>Es liegt ein Trost in allem Vertrauten</i> .....                                     | 119 |
| <b>Kapitel 7 Care-Arbeit teilen</b> .....                                               | 121 |
| <i>Care-Arbeit sichtbar machen</i> .....                                                | 121 |
| <i>Das Post-it-Projekt</i> .....                                                        | 123 |
| <i>Cluster bilden und Pakete schnüren</i> .....                                         | 125 |
| <i>Mindeststandards</i> .....                                                           | 128 |
| <i>Goldene Regeln</i> .....                                                             | 131 |
| <i>Langfristig erfolgreich sein</i> .....                                               | 136 |
| <b>Kapitel 8 Hürden verstehen und überwinden</b> .....                                  | 139 |
| <i>Kompetenz und Beziehung</i> .....                                                    | 139 |
| <i>»Aber mir ist das nicht so wichtig«</i> .....                                        | 141 |
| <i>»Aber ich sehe das nicht«</i> .....                                                  | 143 |
| <i>»Aber ich kann das nicht«</i> .....                                                  | 148 |
| <i>Zwischenruf an die Väter und</i><br><i>männlich sozialisierten Elternteile</i> ..... | 154 |

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| »Aber ich darf ja nicht« .....                                                         | 160 |
| »Aber ich muss das doch machen« .....                                                  | 166 |
| <i>Zwischenruf an die Mütter und<br/>    weiblich sozialisierten Elternteile</i> ..... | 169 |
| <b>Kapitel 9 Zeit gestalten</b> .....                                                  | 172 |
| <i>Die Bewertung von Zeit</i> .....                                                    | 172 |
| <i>Elternzeit gleichberechtigt teilen</i> .....                                        | 177 |
| <i>Der care-freundliche Arbeitsplatz</i> .....                                         | 182 |
| <i>Was ist eigentlich fair?</i> .....                                                  | 188 |
| <i>Selbstfürsorge</i> .....                                                            | 191 |
| <i>Banden bilden</i> .....                                                             | 200 |
| <i>Mehr Zeit schaffen</i> .....                                                        | 203 |
| <i>In guten wie in schlechten Zeiten</i> .....                                         | 205 |
| <b>Kapitel 10 Versorgen und vorsorgen</b> .....                                        | 207 |
| <i>Pay-for-Care-Paradox</i> .....                                                      | 207 |
| <i>Drei-Konten-Modell</i> .....                                                        | 209 |
| <i>Solidarisch vorsorgen</i> .....                                                     | 212 |
| <b>Kapitel 11 Liebe üben</b> .....                                                     | 221 |
| <i>Konflikte relational betrachten</i> .....                                           | 221 |
| <i>Patriarchale Paartherapie</i> .....                                                 | 228 |
| <i>Trennung</i> .....                                                                  | 232 |
| <i>Elternwut</i> .....                                                                 | 236 |
| <i>Equal Care für Kinder</i> .....                                                     | 247 |
| <b>Kapitel 12 Die langsame Revolution</b> .....                                        | 260 |
| <i>Die Wut, die bleibt</i> .....                                                       | 260 |
| <i>Von der Produktion zur Reproduktion</i> .....                                       | 262 |
| <i>Wege zum Glück</i> .....                                                            | 264 |

**Danksagung 271**

**Anmerkungen 273**