

INHALT

Einleitung 11

WO DAS UNGLEICHGEWICHT NICHT HERKOMMT 17

**WEIBLICHE MINDERWERTIGKEITSGEFÜHLE
ABBAUEN 19**

Frauen sichtbar machen 24

Märchenprinz als Zugabe, nicht Ziel 30

Selbstliebe und Gemeinschaft 35

Kinderfreundschaften stellen Weichen 37

SOLIDARITÄT IST EINE WAFFE 43

Sei keine Patriarchatskomplizin 45

Rivalitäten beenden 48

Schneewittchenkomplex überwinden 51

Vereint streiten 55

FAMILIE ANDERS DENKEN 65

Der staatliche Kleinfamilien-Trick 67

Familie als Care-Netzwerk 69

Anders wohnen 74

Wenn sich das Ehebett scheiden lässt 80

PAUSEN MACHEN 83

Wenn der Arbeitsplatz überall ist 84

Immer auf Empfang 89

Freizeit lernen 91

WENIGER ERWERBSARBEITEN 97

Die Last der Hauptverdienerinnen 100

Raus aus der Ernährerfalle 103

Teilzeit erwägen 107

Teilzeit vorbereiten 109

ELTERNZEIT? ELTERNZEIT! 117

Von Anfang an einbringen 118

Geld entscheidet nicht immer alles 124

Die letzte Bastion: das Stillen 130

ARBEITGEBER INSPIRIEREN 135

Champion oder Nachzügler? 137

Fragen für den Wechsel 141

REDEN LERNEN 147

(Männliche) Sorgearbeit sichtbar machen 148

Über Emotionen reden 153

Als Paar miteinander reden 155

Mein Partner will aber nicht reden 162

Richtig streiten 168

STEREOTYPE ÜBERWINDEN IST FÜR ALLE SCHWER 173

Männlichkeit 176

Weiblichkeit 181

Supermoms 186

Mutterwerdung 188

Neue Männer brauchen neue Frauen 189

VORBILDER FINDEN – FÜRSORGE LEBEN 195

Informieren **205**

Reflektieren und austauschen **206**

Wertvorstellungen entwickeln und anpassen **207**

EIGENE STANDARDS SETZEN 209

Zeit zum Kümmern **212**

Fürsorge finanziell absichern **217**

Entscheidungen bewusst treffen **219**

POLITISCH SEIN 225

Danksagung **233**

Literaturverzeichnis **235**

Quellennachweise **246**