

# **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**

Quellen nachweise **246**