

Stichwortverzeichnis

5-R-Regel 106

5-S-Methode 104

80:20-Regel 71

A

Abendroutine 219, 248

Tipps 220

Achtsamkeit 83

Adventskalender für Familien 249

Anerkennung 29

Arbeitsbedingungen 91

Arbeitsmodell wählen 91

Arbeitsrechtliche Regelungen 145

Arbeitsstunden

Aufteilung 90

Atmungsübung 247

Aufgabe

sichtbare 32

unsichtbare 32

Ausleihliste 222

Austausch 98, 260

Auszeit 70, 118

B

Babyerstaustattung 78

Basiselterngehalt 89

Bechdel-Test 149

Belastung 31

Beruflicher Wiedereinstieg 84

Betreuungsmodell 92

Betreuungsmöglichkeiten 96

Au-pair 96

Babysitter 97

Familienmitglied 96

Kindertageseinrichtung 96

Kindertagespflege 97

Nanny oder Manny

96

Beziehungsnetzwerk 171

Beziehungspflege 34

Blog 260

Bucket-Liste

Familie 208

C

Care-Arbeit 29

wertschätzen 266

Checkliste

Babysitter 242

Betreuungseinrichtung 240

Kindergeburtstag 236

Urlaubsgepäck 233

Weihnachten 238

Circle of Concern 169

Circle of Control 169

Circle of Influence 169

Coronapandemie 130

negative Entwicklungen 130

positive Entwicklungen 130

D

Das erste Jahr mit Baby 81

Das schlechte Gewissen 98

Daten-Detox 108

Definition of done 194

Delegieren 71

Denken

langsames 49

schnelles 49

Denkmuster

unbewusste 49

Dokumentation

Daten 230

Finanzen 227

für den Babysitter 231

Kosten 224

Zeitaufwand 224

Durchatmen 273

E

Effizienz 268

Ehegattensplitting 144

Eisenhower-Matrix 70

Elterliche Sorge 63

Elterngeld 89, 144

Elterngeld Plus 90

Elternhacks 103

Elternzeit 86, 144

für alle 135

Kontakt 135

Reboarding 135

Elternzeugnis 246

Energielevel 119–120

Entlastung 68

Entrümpeln

analoges 103

digitales 107

Entscheidungen

gemeinsam treffen 261

Entscheidungsfindung 33

Entspannung 245

Entspannungsübung 247

Equal Care 38

Equal Care Day 55

Ernährermodell 37

Erste-Hilfe-Kurs 82

Erwartungsfalle 263

Erwerbsarbeit

Umfang 90, 117

Erziehung

Eigenverantwortung 110

Klarheit 111

persönliche Ansprüche 34

Verwöhnen 109

Erziehungsurlaub 82

F

Fairness-Fälle

Energielevel 119

Tipps für Mama 122

Tipps für Papa 123
 Verantwortung 121
 Fairnessfallen
 typische 124
 Familie
 Werte, Regeln, Prioritäten 181
 Familie und Beruf vereinbaren 85
 Familienmanifest 182
 Familienrat 251
 Familienservices 136
 Family Load 187
 Financial Load 62
 Aufteilung 85, 113
 Flexibilität 34
 Flexible Arbeitszeiten 136
 Foto-Fasten 108
 Frauennetzwerke 56
 Frauenquoten 145
 Fremdbetreuung 98

G

Gatekeeping 121
 Geburtsvorbereitungskurs 78
 Geduld 273
 Gehaltsausgleich 113
 Gelassenheit 273
 Gender 39
 Gender Care Gap 37
 Gender Pay Gap 144
 Gender Pension Gap 47
 Genderdebatte 151
 Gendermarketing 153
 Generisches Maskulinum 151
 Geschlecht 39
 biologisches 40
 Geschlechterrolle 43
 kulturelle 47
 soziale 47
 Geschlechterstereotype 264
 Geschlechterunterschiede
 angeborene 43
 Erziehung 48
 Geschlechtsverständnis
 binäres 51

Gesellschaft
 patriarchalische 51
 Rahmenbedingungen 52
 Gestaltungsspielraum 169
 Gewaltfreie Kommunikation 254
 Glaubenssätze 56, 179
 gleichberechtigte Elternschaft 62
 Test 65
 Gleichberechtigtes Elternteam
 Grundsatzschritte 67
 Gleichstellungsbericht 32
 Gleichwertigkeit 118
 Glück 273
 Glücksliste 161

H

Homeoffice 92, 131
 Humor 271

I

Idealbild 50
 Ideenliste 209
 Geschenke 212–213
 Medien 211
 Spenden 211
 Urlaubsplanung 210
 Identität
 geschlechtliche 40
 sexuelle 40
 Informationsbeschaffung 33
 intergeschlechtlich 45
 intersexuell 45
 Investitionen 144

J

Ja-Räume 112
 Jobsharing 138

K

Karriere 84, 91, 267
 Kinderbetreuung 136
 Kommunikation 183
 Kommunikationsquadrat 183

Konsumverhalten 105
 Krankenversicherung 114
 Kündigungsschutz 86

L

Lean Management 104
 Lebenstorte 167
 Liste
 Besorgungen 214
 Gutscheine und Rabatte 221
 Tagesablauf 217
 Wocheneinkauf 216

M

Mahlzeiten
 Planung 215
 Marie-Kondo-Methode 104
 Medien
 Rollenbilder 147
 Medienerziehung 107–108
 Mental Load 28, 62
 Aufteilung 67, 82, 85, 90, 129
 Komplexität 35
 Lösungen 35
 Um- oder Neuverteilung 268
 Mental-Load-Fälle 143
 Me-Time 114, 196, 264
 Minimalisten-Regel 106
 Missverständnisse 183
 Morgenroutine 218
 Mutterschutz 80

N

Netzwerk 135, 263
 soziales 171
 New Work 138
 Nichtstun 273
 Notfallnetzwerk 229

O

Ortsunabhängiges Arbeiten 136
 Oxytocin 45

P

Pareto-Prinzip 71
 Perfektionismus 143, 267
 Personensorge 63
 Planänderungen 262
 Planung 34
 Podcast 260
 Prägungen 179
 Priorisieren 70
 Pufferzeiten 70

Q

Quoten 138

R

Rahmenbedingungen
 Arbeitgeber 134
 Gesellschaft 141
 Politik 143
 Ratgeber 260
 Rentenausgleich 113
 Retrospektive 68
 Rituale 272
 Rollenbild 141
 Castingshows 149
 Familienfilme 149
 Gaming 149
 Internet 149
 Kinderbücher 150
 Kinderserien 148
 Medien 147
 Spielzeug 154
 TV 149
 Routinen 272

S

Schwangerschaft 79
 Fragen vorher klären 76
 Fragen währenddessen klären 79
 To-do-Liste 78

Sorge- und Erwerbsarbeit
 Aufteilung 68
 Sorgearbeit 29, 144, 266
 direkte 29–31
 sichtbare 62
 unterstützende, indirekte 29
 Zeitaufwand 117
 Sorgearbeit/Erwerbstätigkeit
 Wertigkeit 118
 Sorgekompetenz 64
 Sorgepflicht 63
 Sprache
 Genderklischees 152
 gendersensible 151
 Stärken
 Familie 175
 Paar 175
 Stereotype 49, 148
 Steuerklassen 114
 Stillen 46
 Struktur 272

T

Teilzeit 137
 Karriere 137
 Teilzeitarbeit 91, 93
 Testosteron 45
 Time To Think 252
 To-dos 187
 Alltags- 187
 Aufteilung 192
 kontinuierliche 187, 190
 Personal- 187
 saisonale 187, 200
 spontane 187, 200

U

Überlastung 31
 Überstunden 139

Überzeugungsarbeit 99
 Bedürfnisse und Wünsche 100
 Gespräch 99
 Vorbereitung 100
 Ziele 99

V

Väternetzwerke 55
 Väterreport des Bundesfamilienministeriums 52
 Vaterschutz 80
 Verantwortung abgeben 265
 Vereinbarungen treffen 268
 Verleihliste 222
 Vermögenssorge 63
 Vertrauensarbeitszeit 139
 Visionboard 178
 VUCA-World 134

W

Werteliste 164
 Wertschätzung 29, 274
 We-Time 115, 196, 264
 Wochenbesprechung
 erste 198
 Feedback 202
 zweite 202
 Wochenplanung 198
 Work-Life-Balance 84
 Work-Life-Balance-Torte 167

Z

Zeitmanagement 70
 Zero-Waste-Prinzip 106
 Zuhören 272
 Zuverdienermodell 38

