

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 |

| | |
|------------------------------------|------------|
| 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 ELTERNCHAFT | 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, rülp. | 215 |
| Planung Standardeinkauf oder »und wöchentlich grüßt das Marmeltier ...« | 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 |

| | |
|--|------------|
| 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 |