

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