

Wer bringt wie viel Zeit für welche Aufgaben auf? (Angaben in Minuten pro Woche)

Das Ausfüllen ist im Prinzip ganz einfach – du findest für die verschiedensten Bereiche einzelne Aufgaben angeführt und ergänzt in der jeweiligen Spalte, wie viel Zeit pro Woche du bzw. dein Partner damit verbringt.

Dabei kannst noch zwischen drei Varianten wählen:

- A)** Du füllst den Fragebogen nur für dich aus – schon das allein wird dich stärken. Du wirst erstaunt sein, wie viel Zeit in Summe in unscheinbaren Tätigkeiten steckt – dein Benefit: nie wieder das Gefühl heute eigentlich gar nichts gemacht zu haben!
- B)** Du füllst den Fragebogen gemeinsam mit deinem Partner aus – so könnt ihr beide gemeinsam den Zeitaufwand für die jeweiligen Tätigkeiten einschätzen
- C)** Die spannendste Variante: den Fragebogen zwei Mal ausdrucken, jeder füllt ihn für sich aus und schätzt die Arbeitszeit des Partners ein – da werdet ihr beide aus dem Staunen und hoffentlich konstruktivem Diskutieren nicht mehr herauskommen 😊

Aufgabe	Sie	Er	Notizen
Einkauf/Kochen			
Planung: Was ist noch im Kühlschrank? Was wird gekocht? Einkaufszettel schreiben			
Durchführung: Wer geht zum Supermarkt/Markt?			
Einkäufe zu Hause wegräumen, in Vorratsdosen umfüllen, etc			
Frühstück machen			
Jause für die Kinder herrichten			
Mittagessen kochen			
Abendessen kochen			
Geschirrspüler einräumen/ausräumen			
Geschirr von Hand abwaschen			
Küche aufräumen			
Tisch decken/Tisch abräumen			

Aufgabe	Sie	Er	Notizen
Wäsche waschen/Bügeln			
Wäsche aus der ganzen Wohnung zusammensammeln/zum Wäschekorb bringen/sortieren			
Waschmaschine ein/ausräumen			
Wäsche aufhängen/abnehmen			
Falten/Bügeln			
in den Kästen verstauen			
kaputte Kleidungsstücke nähen (Knöpfe annähen, etc)			
Fussboden/Bad/Klo reinigen			
Staubsaugen			
Feucht aufwischen			
Klo putzen			
Badewanne/Dusche putzen			
Waschbecken/freie Flächen reinigen			
Klorolle wechseln			

Aufgabe	Sie	Er	Notizen
Aufräumen			
Krimskrams an seinen Platz zurückbringen			
Staub wischen			
regelmäßiges Ausmisten (Zeitungen ins Altpapier, etc)			
Diverses			
Fenster putzen			
Bett überziehen			
Blumen gießen			
Müll rausbringen			
neuen Müllsack in den Mülleimer geben			
Schuhe putzen			

Aufgabe	Sie	Er	Notizen
Erziehung/Kinderbetreuung			
Hausübungen/Schulausflüge koordinieren			
Hobbys der Kinder organisieren			
Bringen und Holen zu diversen Freizeitaktivitäten			
Wechselwäsche im Kindergarten im Auge behalten			
Besuchen von Freunden organisieren			
Für Beschäftigung sorgen			
Sich um die Familie kümmern			
Geburtstags/Weihnachtsgeschenke besorgen/einpacken			
Familienfeiern organisieren			
Passen Schuhe/Kleidung der Kinder noch => aussortieren/besorgen			
Elternabende besuchen			
Behördengänge (z.B. Pass für Kinder beantragen)			

Aufgabe	Sie	Er	Notizen
Krankenpflege/Arztbesuche			
Organisation von Vorsorgeuntersuchungen/Impfterminen			
Arztbesuche			
krankes Kind zu Hause pflegen/Organisation der Betreuung des kranken Kindes			
ältere Verwandte versorgen			
Gartenarbeit			
Haustierpflege			
Reparaturen			
Geld/Bank/Versicherungsangelegenheiten			
Ausflüge organisieren			
Urlaub organisieren			
Summe			