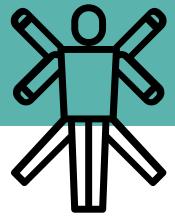


WIEVIEL ARBEITE ICH?

CARE WORK - PAID WORK - MENTAL LOAD - LIFE



NAME: -----

CARE WORK	H/WOCHE	TOTAL
-----------	---------	-------

- KINDERBETREUUNG
- HAUSAUFGABEN / PROJEKTE
- BETREUUNG FAMILIE
- TIERE
- HAUSHALT
 - Kochen
 - Putzen
 - Waschen
 - Aufräumen
 - Einkaufen
 - Abfall / Recycling
 - Anderes:

PAID WORK	H/WOCHE	TOTAL
-----------	---------	-------

- ARBEIT VOR ORT / UNTERWEGS
- MEETINGS
- ARBEIT NACH FEIERABEND
- WEITERES

MENTAL LOAD	H/WOCHE	TOTAL
-------------	---------	-------

- KOORDINATION KINDER
 - Termine und Kontakte KiGa, Schule, KiTa
 - Playdates, Aktivitäten
 - Fahrdienste
 - Arzt / Zahnarzt
 - Anderes:
- WOCHEPLANUNG / EINKAUFSLISTEN
- FERIENPLANUNG / BUCHUNG
- ADMINISTRATIVES
- KINDERKLEIDER KAUFEN / ORGANISATION
- GEBURTSTAGE
- WEITERES

CARE WORK + PAID WORK + MENTAL WORK =

WIEVIEL ZEIT FÜR MICH?

CARE WORK - PAID WORK - MENTAL LOAD - LIFE



NAME: _____

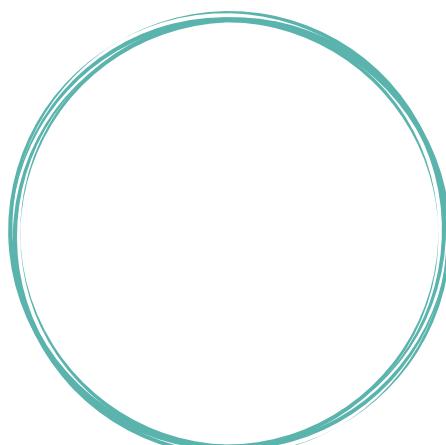
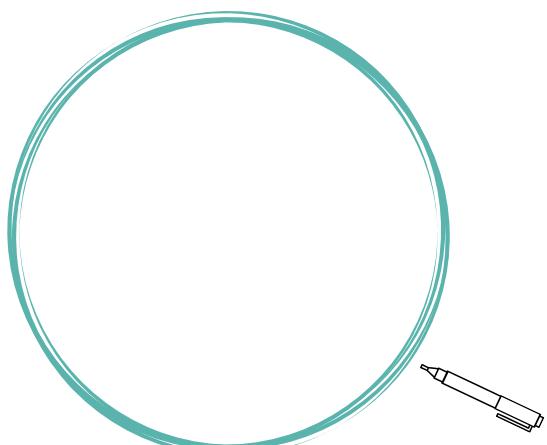
BEZIEHUNG	H/WOCHE	TOTAL
-----------	---------	-------

DATE NIGHT
GESPRÄCHE
HOBBIES
GEMEINSAME AUSZEITEN
WEITERES

SELF CARE	H/WOCHE	TOTAL
-----------	---------	-------

- COIFFEUR, MANIPEDI,
ETC.
- ARZTTERMINE
- SPORT / HOBBIES
- ME-TIME
- FREUNDSCHAFTEN
- WEITERES

TOTAL FREIZEIT PRO WOCHE



Optional hier den IST und den SOLL Zustand als
Kuchendiagramm eintragen.