

## SPIELREGELN

### [1] HAUSARBEITS-MINDSET

Wäsche waschen, Aufräumen, Essen machen, Einkaufen oder Betten beziehen sind umfangreiche Aufgaben, die immer wieder und in einem bestimmten Rhythmus erledigt werden.

Die Verantwortung für einen gemeinsam geführten Haushalt liegt bei allen Personen, die unter diesem Dach leben, dabei sollten deren Alter und die mentalen Möglichkeiten einbezogen werden.



FAMILIE ALS TEAM

## SPIELREGELN

### [2] HILFE ANBIETEN

Wer einen Haushalt teilt, trägt gemeinsam Verantwortung. Hilfe anzubieten, auch wenn es gut gemeint ist, bedeutet, sich für eine Aufgabe wie zum Beispiel *Wäsche waschen* nicht verantwortlich zu fühlen. Solange ihr keine Zuständigkeiten festlegt, kann daher diese „Hilfe“ falsch verstanden werden und für Ärger sorgen.



FAMILIE ALS TEAM

## SPIELREGELN

### [3] SAUBERKEITS-STANDARDS

Manche Menschen lieben Sauberkeit und Ordnung, manche brauchen keine aufgeräumte Wohnung, um zufrieden zu sein, und können sich auch im Chaos entspannen. Um sich nicht ständig wegen dieser Unterschiede in die Haare zu kriegen, ist es gut, sich in der Mitte zu treffen. „Ich sehe den Dreck nicht“ ist eine ebenso schwierige Aussage wie „bei mir muss man vom Boden essen können.“



FAMILIE ALS TEAM

## SPIELREGELN

### [4] AUFGABE & VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Eine Haushaltsaufgabe komplett zu übernehmen bedeutet nicht nur, die Aufgabe zu erledigen, sondern auch, daran zu denken. Es ist also wichtig, nicht auf die Aufforderung zu warten, sondern die Betten zu beziehen, wenn es notwendig ist, oder sich eine Erinnerung in den Kalender zu setzen, weil ihr einen bestimmten Rhythmus vereinbart habt. Sich dieser Tatsache bewusst zu sein, verhindert Konflikte und Mental Load.



FAMILIE ALS TEAM

## SPIELREGELN

### [5] MIKRO-MANAGEMENT

Wichtig ist es, Aufgaben samt Verantwortung abzugeben, ohne hinterher zu managen. („Sag mal, hast du inzwischen schon den Müll rausgebracht?“). Dieses Mikromanagement führt bei der gemanagten Person zu dem Gefühl, dass Vertrauen in die eigene Kompetenz fehlt. Wir Menschen erwerben Kompetenzen am nachhaltigsten durch die Erfahrung, die wir machen.



FAMILIE ALS TEAM

## SPIELREGELN

### [6] VORGETÄUSCHTE INKOMPETENZ

Es gibt einen Trick, sich um Aufgaben zu drücken. Dieser Trick besteht darin, Inkompetenz vorzutäuschen, statt sich mit einer neuen Aufgabe zu befassen. Nicht jede:r muss alles können, es lohnt sich also durchaus, Kompetenzen aufzuteilen. Aber Dinge, die wir in einem Single-Haushalt auch erledigen müssten, zu beherrschen, ist für jedes erwachsene Familienmitglied wichtig und erstrebenswert, zumal sich Partner:innen durch vorgetäuschte Inkompetenz zu recht veralbert fühlen.



FAMILIE ALS TEAM

## SPIELREGELN

### [7] ERWACHSENE UND KINDER

Wenn wir in der Familie Aufgaben verteilen, sind die mentalen und körperlichen Möglichkeiten aller Team-Mitglieder zu beachten. Eltern haben in der Regel ein gutes Gefühl, was ihren Nachwuchskräften zuzumuten ist. Hier würde ich immer noch eine Brise Zutrauen dazugeben. Denn auch Kinder lernen durch Erfahrungen und möchten im Rahmen ihrer Möglichkeiten ein wertvolles Teammitglied sein.



FAMILIE ALS TEAM

## SPIELREGELN

### [8] ABSPRACHEN UND VERLÄSSLICHKEIT

Damit Familie als Team funktioniert, ist es von enormer Bedeutung, die Erwerbstätigkeit mit der Arbeit zuhause, also dem Haushalt, der Kinderbetreuung und all der Organisation, gleichzusetzen. Ohne die eine Arbeit funktioniert auch die andere nicht. In beiden Bereichen klappt manchmal etwas nicht, weil anderes dazwischenkommt. Wichtig ist es daher, den Familienmitgliedern gegenüber verlässlich zu sein, Aufgaben zu erledigen oder Bescheid zu geben, wenn etwas nicht klappt wie besprochen.



FAMILIE ALS TEAM

## SPIELREGELN

### [12] VORSICHT VOR BURN OUT

Ständig müssen Eltern kleinere oder größere Brände löschen (das Kind kommt mit Hand-Mund-Fuß-Krankheit nach Hause, die Kita macht früher zu, der Babysitter fällt aus). Dazu kommen Beruf, Freizeitplanung, Kontaktpflege. Wer hier nicht das eigene Stresslevel im Blick hat und langfristig unter Druck steht, kann darüber ausbrennen. Darum ist es umso wichtiger, dass Eltern ein Auge auf die eigene mentale Gesundheit haben und sich auch gegenseitig dabei unterstützen, Zeit für sich zu haben.



## SPIELREGELN

### [9] FAMILIEN-MANAGEMENT MACHT SPASS

Arbeit bringt Abwechslung und verschafft uns das großartige Gefühl, wirksam zu sein und etwas erledigt zu haben. Und so nervig Alltagsorganisation oft sein kann, so ist jedes kleine Tod-do ein Puzzelstück unseres Lebens, das wir gestalten. Den Kindern kommen wir umso näher, je mehr wir uns mit ihnen beschäftigen. Wichtiger als ein paar gemeinsame Urlaubstage ist dieser Alltag, den wir mit ihnen zusammen erleben.



## SPIELREGELN

### [10] FAMILIEN-MANAGEMENT IST UMFANGREICH

Familienmanagement besteht nicht nur aus einzelnen Aufgaben, sondern oft aus ganzen Großprojekten. Da es nicht so einfach ist, all die Abläufe und Einzelschritte im Blick behalten, ist es wichtig, die kognitive Arbeit hinter dem Projekt auf dem Schirm zu haben und es sich mit Absprachen und entsprechenden Werkzeugen leichter zu machen. Es ist wichtig, einzelne Tasks sichtbar zu machen, den Ablauf darzustellen und in regelmäßigen Abständen zu prüfen, ob alles nach Plan läuft.



## SPIELREGELN

### [11] FÜHREN IM TANDEM

Kompetenzen teilen, gegenseitiges Vertrauen stärken und gemeinsam die beste Lösung finden – das ist Teamwork. Familienorganisation durch die Augen eines anderen zu sehen stärkt eine Doppelspitze. Außerdem wird so vorgesorgt, falls eine:r von Beiden ausfällt Eltern unterschiedlichen Geschlechts sorgen darüber hinaus dafür, dass stereotype Rollenbilder nicht weitergegeben wird, weil Kinder in der Praxis miterleben, dass sich sowohl Männer als auch Frauen kümmern können.



## SPIELREGELN

### [13] ZEIT IST GLEICHWERTIG

Zeit, um abzuschalten, dient eurer mentalen Gesundheit. Damit euer Gehirn auch mal wieder zur Ruhe kommt, braucht jede:r von euch etwas Abstand, um mal wieder er / sie selbst zu sein. Weil das aber manchen Menschen leichter fällt als anderen, solltet ihr hier unbedingt auf eine gerechte Aufteilung der Freizeit achten. Sonst kommt Frust auf! Babysitterdienste, (Leih-)Großeltern oder Nachbar:innen, die auf die Kinder aufpassen, sind für Mütter und Väter unverzichtbar.



## SPIELREGELN

### [14] IHR BRAUCHT GENUG PAUSEN

Wenn ihr arbeitet, sei es körperlich oder kognitiv, spannt ihr euch an, und das ermüdet auf die Dauer. Wer keine Pause macht, verliert an Kraft, kann sich nicht mehr so gut konzentrieren. Wenn ihr dagegen ausreichend Pausen macht, und zwar rechtzeitig, habt ihr mehr Kraft und Motivation. Wenn ihr als Eltern den Kindern vorlebt, wie wichtig es ist, Pausen zu machen, werden sie es euch nachmachen. Wer Schwierigkeiten hat, abzuschalten, kann das üben.



## SPIELREGELN

### [15] DAS KÜCHEN-MEETING MUSS STATTFINDEN

Damit ihr euch auch langfristig die Aufgaben aufteilt, wichtige und dringende Aufgaben nicht vergesst und an eure Pausen und Erholung denkt, dürft ihr das Küchenmeeting nicht ausfallen lassen. Natürlich reicht auch mal die „Quick-and-dirty“ Variante, wenn ihr sonntags im Auto sitzt oder im Urlaub seid. Schon fünf Minuten über die kommende Woche zu sprechen nehmen euch viel Last ab. Ihr könnt alle Werkzeuge auch einmal im Koffer lassen, nur niemals das Küchenmeeting.



## SPIELREGELN

### [16] HABT GEDULD MITEINANDER

Wie bei allen Aufgaben, die neu sind, ist es am Anfang schwer, den Überblick zu behalten. Egal, ob ihr die Person seid, die sich in der vielfältigen Familienorganisation zurecht finden und viel Neues lernen muss, oder ob ihr üben sollt, loszulassen und für mehr für euch selbst zu sorgen – all das braucht Zeit. Seid mit eurem Partner / eurer Partnerin geduldig und vor allem mit euch selbst!



## SPIELREGELN

### [17] FÜLLT GEWONNENE ZEIT NICHT NEU

Euer gemeinsames Ziel ist es, mehr Zeit zu haben. Weniger To-dos, dafür mehr Leichtigkeit – dahin kommt ihr nur, wenn ihr nicht eure mühsam freigeschaufelte Zeit wieder mit neuen Verpflichtungen füllt. Habt ihr drei To-dos gestrichen, habt ihr zwar mehr Kapazitäten, wenn ihr diese dann wieder mit neuen Projekten füllt, selbst wenn sie euch Spaß machen, seid ihr wieder dort, wo ihr am Anfang wart. Denn selbst Dinge, die ihr gerne tun können neuen Stress erzeugen.



## ALLTAGSTROTT

FINANZEN  
**BARGELD  
ABHEBEN**



## ALLTAGSTROTT

HOBBY / FREIZEIT  
**FÜR BEWEGUNG  
+ FRISCHE LUFT  
SORGEN**



## ALLTAGSTROTT

HOBBY / FREIZEIT  
**PLAYDATES  
ORGANISIEREN**



## ALLTAGSTROTT

HOBBY / FREIZEIT  
**TÄGLICHE  
FAHRDIENSTE  
FÜR KINDER**



## ALLTAGSTROTT

KINDERKLEIDUNG  
**KLEIDUNG  
FÜR DEN  
NÄCHSTEN TAG  
RAUSLEGEN**



## ALLTAGSTROTT

ORDNUNG  
**HANDY,  
SCHLÜSSEL,  
GELDBEUTEL  
DEPONIEREN**



## ALLTAGSTROTT

ORDNUNG  
**KALENDER  
FÜHREN**



ALLTAGSTROTT

ALLTAGSTROTT

ALLTAGSTROTT

ALLTAGSTROTT

ERNÄHRUNG  
**FRÜHSTÜCK  
MACHEN**

ERNÄHRUNG  
**MITTAGESSEN  
MACHEN**

ERNÄHRUNG  
**ABENDESSEN  
MACHEN**

BABY  
**BABYBREI  
KOCHEN /  
KAUFEN**



ALLTAGSTROTT

ALLTAGSTROTT

ALLTAGSTROTT

ALLTAGSTROTT

BABY  
**WICKELTASCHE  
PACKEN**

BABY  
**WICKELN**

BABY  
**BREI  
FÜTTERN**



ALLTAGSTROTT

GESUNDHEIT  
**THERAPIE-  
ÜBUNGEN  
MACHEN**



ALLTAGSTROTT

GESUNDHEIT  
**MEDIKAMENTE  
VERABREICHEN**



ALLTAGSTROTT

ERNÄHRUNG  
**BROT  
KAUFEN**



ALLTAGSTROTT

WÄSCHE  
**SCHMUTZ-  
WÄSCHE  
EINSAMMELN**



ALLTAGSTROTT

WÄSCHE  
**WÄSCHE  
WASCHEN**



ALLTAGSTROTT

GEFÜHLSARBEIT  
**KONFLIKTE  
KLÄREN**



ALLTAGSTROTT

ERZIEHUNG  
**MEDIEN-  
REGELN  
EINHALTEN**



ALLTAGSTROTT

ERNÄHRUNG  
**ESSENS-  
PLANUNG  
MACHEN**



ALLTAGSTROTT

ALLTAGSTROTT

ALLTAGSTROTT

ALLTAGSTROTT

SCHULE / KINDERGARTEN

**KINDER  
WECKEN**

SCHULE / KINDERGARTEN

**ELTERNBRIEFE  
LESEN /  
BEANTWORTEN**

GESUNDHEIT

**ZÄHNE PUTZEN**

HAUSTIER

**MIT DEM HUND  
RAUSGEHEN**

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

ALLTAGSTROTT

ALLTAGSTROTT

ALLTAGSTROTT

ALLTAGSTROTT

SCHULE / KINDERGARTEN

**BROTDOSEN  
FÜLLEN**

SOZIALE KONTAKTE

**WHATS-APP  
GRUPPEN IM  
BLICK HABEN**

SCHULE / KINDERGARTEN

**KINDER  
HINBRINGEN**

SCHULE / KINDERGARTEN

**KINDER  
ABHOLEN**

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

ALLTAGSTROTT

ORDNUNG KÜCHE  
**SPÜLMASCHINE  
AUSRÄUMEN**



ALLTAGSTROTT

ORDNUNG KÜCHE  
**HERD SAUBER  
MACHEN**



ALLTAGSTROTT

SCHULE / KINDERGARTEN  
**WECKER  
STELLEN**



ALLTAGSTROTT

INSTANDHALTUNG  
**BLUMEN /  
PFLANZEN  
GIESSEN**



ALLTAGSTROTT

ORDNUNG KÜCHE  
**ESSTISCH  
ABWISCHEN**



ALLTAGSTROTT

ORDNUNG KÜCHE  
**BODEN SAUGEN  
NACH ESSEN**



ALLTAGSTROTT

ORDNUNG KÜCHE  
**ARBEITSFLÄCHE  
WISCHEN**



ALLTAGSTROTT

ORDNUNG KÜCHE  
**ABENDS. KÜCHE  
AUFRAUMEN**



ALLTAGSTROTT

ALLTAGSTROTT

UNSER  
FAMILIENWERT

UNSER  
FAMILIENWERT

PUTZEN WOHNRAUM  
**RÄUME LÜFTEN**

SCHULE  
**HAUSAUFGABEN  
KONTROLLIEREN**



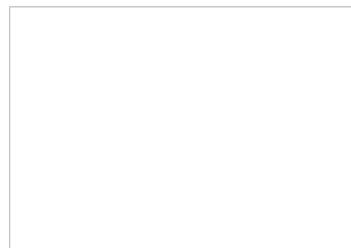
ALLTAGSTROTT

UNSER  
FAMILIENWERT

ALLTAGSTROTT

ALLTAGSTROTT

ORDNUNG WOHNRAUM  
**WOHNZIMMER  
AUFRÄUMEN**

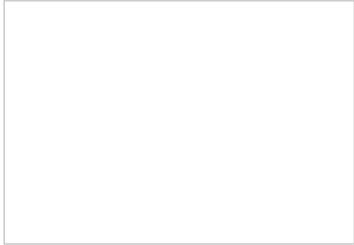


ORDNUNG WOHNRAUM  
**KINDERZIMMER  
AUFRÄUMEN**

ORDNUNG WOHNRAUM  
**BETTEN  
MACHEN**



## UNSER FAMILIENWERT



## ARBEITSBEREICH ESSEN BEINHALTET:

- Lebensmittel überprüfen
- Lebensmittel einkaufen
- Speiseplan aufstellen
- Rezepte recherchieren
- Kochen

## ARBEITSBEREICH WÄSCHE BEINHALTET:

- Schmutzwäsche einsammeln
- Schmutzwäsche trennen
- Waschmittel einkaufen
- Waschmaschine reinigen
- Wäsche waschen
- Wäsche aufhängen / in den
- Trockner werfen
- Wäsche falten
- Wäsche verteilen

## ARBEITSBEREICH KLEIDUNG BEINHALTET:

- Kleidung überprüfen (Jahreszeit, passende Größe, Zustand)
- Kleider im Kleiderschrank sortieren
- Kleidung recherchieren (neu, gebraucht)
- Kleidung kaufen und verkaufen
- Schmutzwäsche einsammeln

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

## ARBEITSBEREICH SPIELZEUG BEINHALTET:

- Spielzeug mit den Kindern sortieren
- Spielzeug aufräumen, einkaufen, verkaufen
- Spielzeug in Stand halten / reparieren

## ARBEITSBEREICH GÄSTE BEINHALTET:

- Betten beziehen
- Speiseplan machen
- Ausflüge planen
- Kochen
- Getränke vorbereiten
- Betten abziehen und
- Bettwäsche waschen

## ARBEITSBEREICH KINDERGEBURTSTAG BEINHALTET:

- Ort und Datum festlegen
- Mit dem Kind Einladungen basteln
- Süßigkeiten / Deko besorgen
- Spiele ausdenken
- Essen planen und einkaufen
- Gäste nach Hause fahren

## ARBEITSBEREICH GEBURTSTAG BEINHALTET:

- Kuchen backen
- Geschenke besorgen und einpacken
- Tisch dekorieren
- Süßigkeiten für die Schulklasse /
- Kitagruppe besorgen
- Großeltern einladen

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

ARBEITSBEREICH  
KITA BEINHALTET:

- Elternbriefe bearbeiten
- Wechselkleidung austauschen
- Elternabende besuchen
- WhatsApp-Gruppe beitreten und Nachrichten checken

ARBEITSBEREICH  
SCHULE BEINHALTET:

- Elternbriefe bearbeiten
- Schulsachen einkaufen / überprüfen
- Elternabende / Elternsprechtage besuchen
- Hausaufgaben überprüfen
- Mensageld überweisen
- Mit Lehrer:innen in Kontakt treten
- WhatsApp-Gruppe beitreten und Nachrichten checken

ARBEITSBEREICH  
\_\_\_\_\_ BEINHALTET:

ARBEITSBEREICH  
\_\_\_\_\_ BEINHALTET:

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

ARBEITSBEREICH  
\_\_\_\_\_ BEINHALTET:

ARBEITSBEREICH  
\_\_\_\_\_ BEINHALTET:

FLOW-ZEIT  
VON \_\_\_\_\_

FLOW-ZEIT  
VON \_\_\_\_\_

DAS IST MEINE FLOW-TÄTIGKEIT:  
\_\_\_\_\_

DAS IST MEINE FLOW-TÄTIGKEIT:  
\_\_\_\_\_

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

## AUFGABE

Einzelne Aufgaben finden regelmäßig oder unregelmäßig statt.

## PROJEKT

Bei einem Projekt fallen viele einzelne regelmäßige oder wiederkehrende Aufgaben an.

## FLOW-ZEIT VON \_\_\_\_\_

DAS IST MEINE FLOW-TÄTIGKEIT:  
\_\_\_\_\_

## ALLTAGSTROTT

Alltagstrott sind viele einzelne Aufgaben, die jeden Tag erledigt werden müssen.

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

## FLOW-ZEIT VON \_\_\_\_\_

DAS IST MEINE FLOW-TÄTIGKEIT:  
\_\_\_\_\_

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM

FAMILIE ALS TEAM