

Tagesablauf



Aufwachen

Kinder in den Tag begleiten

Frühstück

Aus dem Haus gehen

Der Vormittag

Mittagessen zubereiten

Mittagessen

Kinder von Kita oder Schule abholen/Kinder zuhause begrüßen

Nachmittagsgestaltung

Abendessen

Zeit zwischen dem Abendessen und dem Ins-Bett-Bringen

Kinder bettfertig machen

Kinder in den Schlaf begleiten

Was es sonst noch so im Leben gibt:

Haushalt

Erwerbsarbeit

Mental Load (all die To-dos, die du als Elternteil im Kopf hast)

Emotional Load (Gefühle sortieren und begleiten)

Organisation und Begleitung von Arztbesuchen

Kommunikation in der Partnerschaft

Kommunikation mit Kita/Schule

Sonstiges