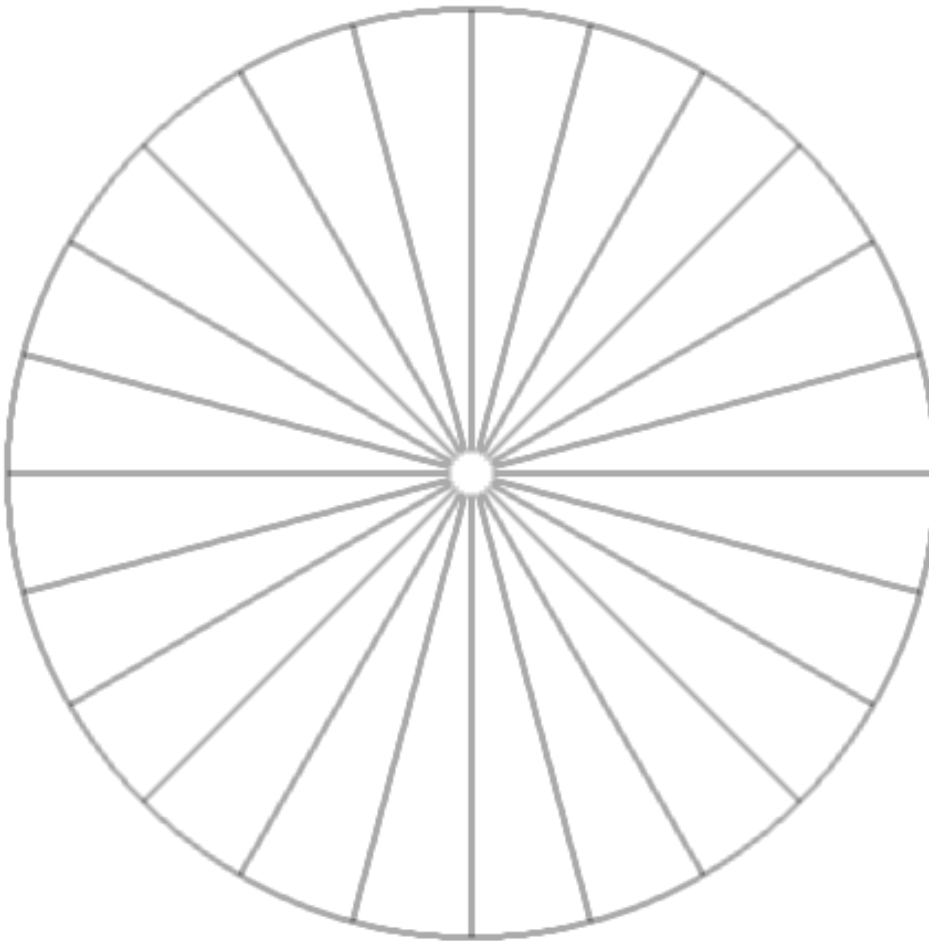


# Individueller Zeitkuchen eines normalen Arbeitstags vor der Schwangerschaft

von .....



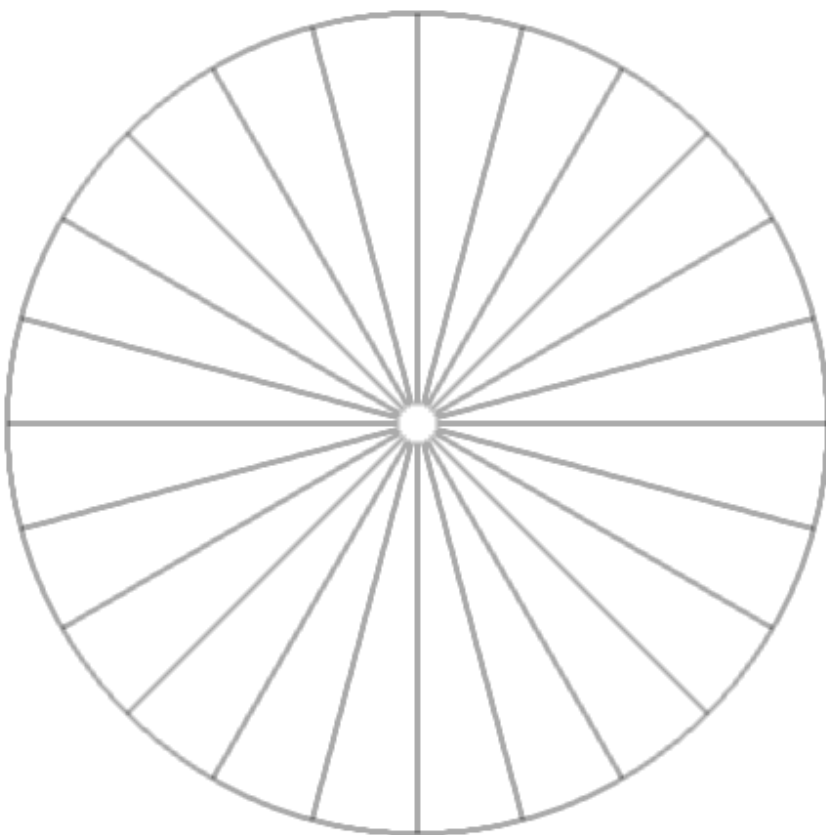
Bestimmen Sie zunächst grob, für welchen der in der Tabelle aufgeführten Bereiche Sie wie viel Zeit an einem ganz normalen Arbeitstag vor der Schwangerschaft aufgewendet haben (über den Tag verteilt oder im Wochendurchschnitt). Achten Sie dabei auch auf Ihre Entspannungs- und Erholungsphasen.

Einigen Sie sich mit Ihrer/m Partner/in vorher auf eine Farbe pro Bereich. Tragen Sie nun die Anzahl der Stunden pro Bereich mit der entsprechenden Farbe in das Tortendiagramm ein. Gestalten Sie die Blätter 1 und 2 zunächst allein, ohne Ihre/n Partner/in, und tauschen Sie sich erst danach über Ihre Vorstellungen zur Aufgaben- und Zeitverteilung und die Diagramme aus (vgl. Blatt 3).

Tätigkeitsbereiche	Zeit
• Erwerbsarbeit (reine Arbeitszeit, Wegezeit, nicht am Arbeitsplatz ausgeführte Tätigkeiten, arbeitsbezogene Besorgungen etc.)	
• Haushalt (Gartenarbeit, Einkaufen, Kochen, Steuererklärung, Putzen, Auto waschen, Reparaturen etc.)	
• Schlafen (nachts, mittags, Dösen auf dem Sofa etc.), Essen, alltägliche Notwendigkeiten	
• Freizeit (Sport, Hobbys, persönliche Erholung etc.)	
• Partnerschaft (gemeinsame Freizeit, Aktivitäten für den / die PartnerIn etc.)	
• Versorgung bisheriger Kinder	

## Geplanter individueller Zeitkuchen eines normalen Arbeitstags mit Kind (nach dem Mutterschutz)

von.....



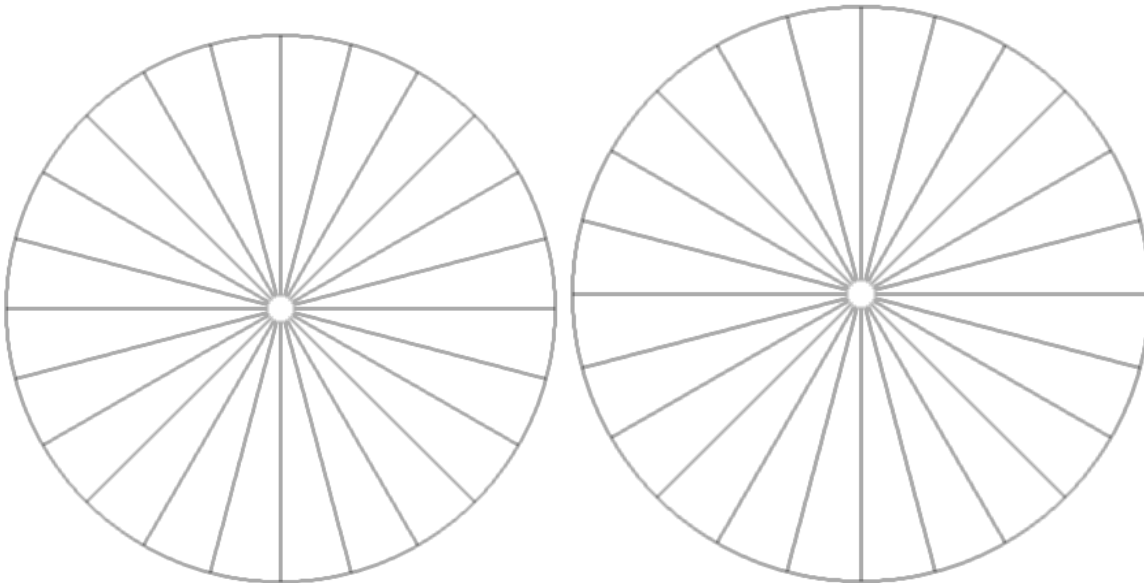
Bestimmen Sie zunächst grob, für welchen der in der Tabelle aufgeführten Bereiche Sie wie viel Zeit an einem ganz normalen Arbeitstag mit Kind (nach dem Mutterschutz) aufzuwenden glauben (über den Tag verteilt oder im Wochendurchschnitt). Denken Sie dabei auch an Ihre Entspannungs- und Erholungsphasen.

Einigen Sie sich mit Ihrer/m Partner/in vorher auf eine Farbe pro Bereich. Tragen Sie nun die Anzahl der Stunden pro Bereich mit der entsprechenden Farbe in das Tortendiagramm ein. Gestalten Sie die Blätter 1 und 2 zunächst allein, ohne Ihre/n Partner/in, und tauschen Sie sich erst danach über Ihre Vorstellungen zur Aufgaben- und Zeitverteilung und die Diagramme aus (vgl. Blatt 3).

Tätigkeitsbereiche	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwerbsarbeit (reine Arbeitszeit, Wegezeit, nicht am Arbeitsplatz ausgeführte Tätigkeiten, arbeitsbezogene Besorgungen etc.)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haushalt (Gartenarbeit, Einkaufen, Kochen, Steuererklärung, Putzen, Auto waschen, Reparaturen etc.)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlafen (nachts, mittags, Dösen auf dem Sofa etc.), Essen, alltägliche Notwendigkeiten</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freizeit (Sport, Hobbys, persönliche Erholung etc.)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partnerschaft (gemeinsame Freizeit, Aktivitäten für den / die PartnerIn etc.)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Versorgung des Kindes / der Kinder („Versorgung“ als die Tätigkeiten, die allein auf das Kind bezogen sind, nicht „Beschäftigung und Unterhaltung“, die sich mit anderen Bereichen kombinieren lassen. Wenn Sie sie nicht eindeutig zuordnen können, teilen Sie sie auf.)</li> </ul>	

## Geplante gemeinsame Zeitkuchen eines normalen Arbeitstags mit Kind (nach dem Mutterschutz)

von..... & .....



Nachdem Sie Ihre Torten erst jeweils für sich allein gestaltet haben, haben Sie sich nun mit Ihre/m Partner/in über Ihre individuellen Vorstellungen ausgetauscht. Häufig ist es so, dass sich die Vorstellungen des einen mit denen der anderen nicht decken und es zu Unzufriedenheiten oder zu „Versorgungsengpässen“ kommen kann.

Mit diesen Zeitkuchen haben Sie Gelegenheit, Ihre gemeinsame Zeitplanung für die Zeit nach der Geburt abzugleichen und Umverteilungen in Ruhe zu besprechen.

Legen Sie dazu jeweils Ihre Blätter 1 nebeneinander, ebenso darunter die Blätter 2. Nutzen Sie nun die beiden Torten auf diesem Blatt, um gemeinsam zu überlegen, wer von Ihnen in welchem der Bereich etwas abgeben kann, damit die Versorgung Ihres Kindes gewährleistet ist und Sie beide auch Zeit für Ausgleich finden. Achten Sie dabei darauf, welche (Teil-) Bereiche vom Blatt 1 Ihnen besonders wichtig sind. Welche Bereiche / Tätigkeiten aus Ihrem Leben ohne Kind wollen Sie auf jeden Fall beibehalten, auf welche könnten Sie verzichten?

Ziel ist, gemeinsam eine Aufteilung zu finden, mit der Sie beide zufrieden seid und die Ihnen – auch wenn das reale Leben mit Kind wahrscheinlich davon abweicht – als Leitlinie helfen kann, Ihren Alltag bewusst zu verändern.

Teilen Sie dazu die Zeitkuchen wieder in folgende Bereiche ein (eine Farbe für jeden Bereich):

Tätigkeitsbereiche	Zeit A	B
• Erwerbsarbeit (reine Arbeitszeit, Wegezeit, nicht am Arbeitsplatz ausgeführte Tätigkeiten, arbeitsbezogene Besorgungen etc.)		
• Haushalt (Gartenarbeit, Einkaufen, Kochen, Steuererklärung, Putzen, Auto waschen, Reparaturen etc.)		
• Schlafen (nachts, mittags, Dösen auf dem Sofa etc.), Essen, alltägliche Notwendigkeiten		
• Freizeit (Sport, Hobbys, persönliche Erholung etc.)		
• Partnerschaft (gemeinsame Freizeit, Aktivitäten für den / die PartnerIn etc.)		
• Versorgung des Kindes / der Kinder („Versorgung“ als die Tätigkeiten, die allein auf das Kind bezogen sind, nicht „Beschäftigung und Unterhaltung“, die sich mit anderen Bereichen kombinieren lassen. Wenn Sie sie nicht eindeutig zuordnen können, teilen Sie sie auf.)		