

WIEVIEL ARBEITE ICH?

CARE WORK - PAID WORK - MENTAL LOAD - LIFE



NAME: _____

CARE WORK 	H/WOCHE	TOTAL
<ul style="list-style-type: none"> • KINDERBETREUUNG • HAUSAUFGABEN / PROJEKTE • BETREUUNG FAMILIE • TIERE • HAUSHALT <ul style="list-style-type: none"> - Kochen - Putzen - Waschen - Aufräumen - Einkaufen - Abfall / Recycling - Anderes: 		<input type="text"/>

PAID WORK 	H/WOCHE	TOTAL
<ul style="list-style-type: none"> • ARBEIT VOR ORT / UNTERWEGS • MEETINGS • ARBEIT NACH FEIERABEND • WEITERES 		<input type="text"/>

MENTAL LOAD 	H/WOCHE	TOTAL
<ul style="list-style-type: none"> • KOORDINATION KINDER <ul style="list-style-type: none"> - Termine und Kontakte KiGa, Schule, KiTa - Playdates, Aktivitäten - Fahrdienste - Arzt / Zahnarzt - Anderes: • WOCHENPLANUNG / EINKAUFLISTEN • FERIEPLANUNG / BUCHUNG • ADMINISTRATIVES • KINDERKLEIDER KAUFEN/ ORGANISATION • GEBURTSTAGE • WEITERES 		<input type="text"/>
CARE WORK + PAID WORK + MENTAL WORK =		<input type="text"/>

WIEVIEL ZEIT FÜR MICH?

CARE WORK - PAID WORK - MENTAL LOAD - LIFE

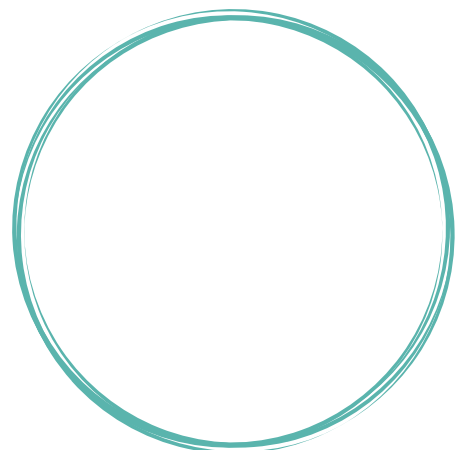
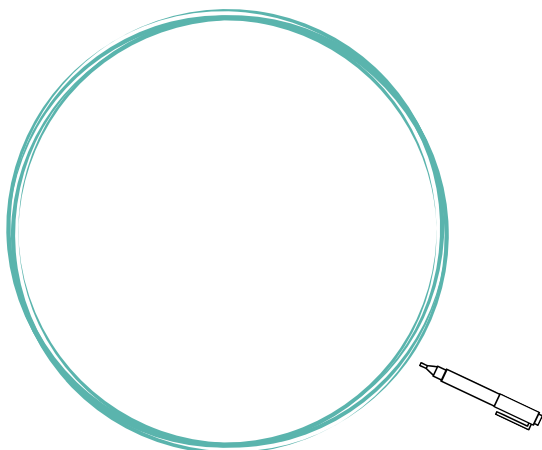


NAME: _____

BEZIEHUNG 🥰	H/WOCHE	TOTAL
DATE NIGHT		<input type="text"/>
GESPRÄCHE		
HOBBIES		
GEMEINSAME AUSZEITEN		
WEITERES		

SELF CARE 🦄	H/WOCHE	TOTAL
• COIFFEUR, MANIPEDI, ETC.		<input type="text"/>
• ARZTTERMINE		
• SPORT / HOBBIES		
• ME-TIME		
• FREUNDSCHAFTEN		
• WEITERES		

TOTAL FREIZEIT PRO WOCHE



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