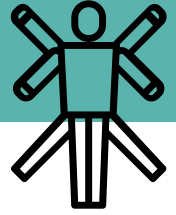


WIEVIEL ARBEITE

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:
- WOCHENPLANUNG / EINKAUFSLISTEN
- FERIEPLANUNG / BUCHUNG
- ADMINISTRATIVES
- KINDERKLEIDER KAUFEN/ ORGANISATION
- GEBURTSTAGE
- WEITERES

CARE WORK + PAID WORK + MENTAL WORK =

WIEVIEL ZEIT FÜR MICH?

CARE WORK - PAID WORK - MENTAL LOAD - LIFE

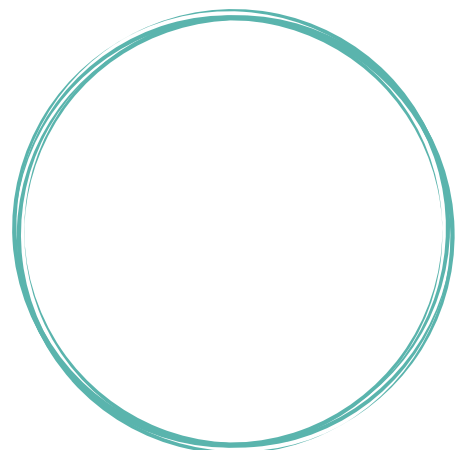
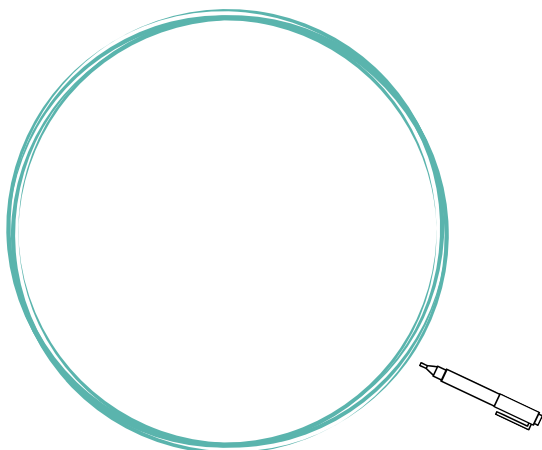


NAME: _____

BEZIEHUNG 🥰	H/WOCHE	TOTAL
DATE NIGHT		<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.