Wer macht das eigentlich alles?

Dein erster Überblick über Care-Arbeit und Verantwortung zuhause

Phase 1: Beobachten	Geh die Liste durch. Kreuz ehrlich, nicht optimistisch setzen.
Phase 2: Bewusst werden	3 Reflexionsfragen: Was siehst du? Was kostet dich am meisten Kopf?
Phase 3: Auswertung	Was deine Kreuze bedeuten — und was jetzt die nächsten Schritte sind.

Phase 1: Beobachten

Anleitung:

Geh die Liste Zeile für Zeile durch, kreuze an, was auf dich zutrifft, streiche weg, was dich gar nicht betrifft.

Ein Kreuz bei "mache ich alleine" bedeutet: du führst die Aufgabe aus. Nur ankreuzen, wenn du es allein machst. Was ihr beide teilt → kein Kreuz.
Ein Kreuz bei "verantworte ich" = du bist die, die dranbleibt, nachfragt, erinnert, kontrolliert etc., auch wenn jemand anderes Teilaufgaben übernimmt. Kurz: du sorgst dafür, dass die Aufgabe wirklich erledigt wird (Spoiler: Hier versteckt sich der Mental Load).
An Ende zähle unbedingt alle Kreuzchen zusammen und schreibe die Zahl in die dafür vorgesehen Kästchen.

∞ = Daueraufgabe: sie fällt regelmäßig oder dauerhaft an.

Tipp: Füll das Formular nicht in einem Schwung aus. Schaue immer wieder in den nächsten Tagen. Manche Aufgaben fallen dir erst auf, wenn sie anfallen.

Haushalt

#	Aufgabe	mache ich alleine	verantworte ich
1	aufräumen ∞	☐	☐
2	Boden putzen ∞	☐	☐
3	saugen ∞	☐	☐
4	abstauben	☐	☐
5	Spülmaschine ausräumen oder spülen ∞	☐	☐
6	Müll wegbringen ∞	☐	☐
7	Müllbehälter reinigen	☐	☐
8	kochen & Mahlzeiten planen ∞	☐	☐
9	Backofen reinigen	☐	☐
10	Kühlschrank reinigen	☐	☐
11	Kühlschrank ausmisten ∞	☐	☐
12	Vorratsschrank auffüllen ∞	☐	☐
13	Garten & Balkon	☐	☐
14	Einkäufe ∞	☐	☐
15	Zimmerpflanzen ∞	☐	☐
16	Betten beziehen	☐	☐
17	Fenster putzen	☐	☐
18	Wäsche waschen & einräumen ∞	☐	☐
19	Inneneinrichtung & Deko	☐	☐
20	Frühjahrsputz / Saisonreinigung	☐	☐

Finanzen

#	Aufgabe	mache ich alleine	verantworte ich
21	Rechnungen, Überweisungen, Kontentransfers ∞	☐	☐
22	Mietvertrag, Kredit, Nebenkosten	☐	☐
23	Gutscheine verwalten	☐	☐
24	Krankenversicherung	☐	☐
25	Vermögensstrategie & -planung	☐	☐
26	sonstige Versicherungen	☐	☐
27	Kostencheck Strom, Gas & Internet	☐	☐
28	Steuererklärung	☐	☐

Paarbeziehung & Familie

#	Aufgabe	mache ich alleine	verantworte ich
29	gemeinsame Terminkoordination ∞	☐	☐
30	gemeinsamen Freundeskreis pflegen	☐	☐
31	Kontakt zu Verwandten & Familie	☐	☐
32	Fotos organisieren & aufbewahren	☐	☐
33	Briefkasten, Briefe & Pakete ∞	☐	☐
34	emotionaler Support in der Beziehung ∞	☐	☐
35	Kleidung des Partners im Blick haben	☐	☐
36	Ausflüge & gemeinsame Hobbies planen ∞	☐	☐
37	Feiertage gestalten & organisieren	☐	☐
38	Paarbeziehung aktiv pflegen ∞	☐	☐
39	Nachbarschaft & Hausgemeinschaft ∞	☐	☐
40	Besuche zuhause organisieren	☐	☐
41	Reisen organisieren	☐	☐
42	Vorsorgevollmacht & Notfallplanung	☐	☐

Kinder

#	Aufgabe	mache ich alleine	verantworte ich
43	Betreuung organisieren (Kita, Tagesmutter, Babysitter) ∞	☐	☐
44	Arzttermine & Vorsorgeuntersuchungen ∞	☐	☐
45	Impfungen im Blick behalten	☐	☐
46	Zahnarzttermine ∞	☐	☐
47	Geschenke für Kindergeburtstage ∞	☐	☐
48	eigene Geburtstagsparty organisieren	☐	☐
49	Kleidung kaufen & aussortieren ∞	☐	☐
50	Saisonwechsel Kleidung	☐	☐
51	Körperpflege & Haare ∞	☐	☐
52	Verabredungen mit anderen Kindern ∞	☐	☐
53	emotionale Unterstützung & Begleitung ∞	☐	☐
54	Medienerziehung & Monitoring ∞∞∞	☐	☐
55	Hobbies & Kurse koordinieren ∞	☐	☐
56	Aufklärung (Sex, Drogen etc.)	☐	☐
57	Taschengeld ∞	☐	☐
58	festliche Traditionen pflegen	☐	☐
59	Erinnerungen aufbewahren	☐	☐
60	Ferienbetreuung & Schließzeiten ∞	☐	☐

Kita & Schule

#	Aufgabe	mache ich alleine	verantworte ich
61	Schulmaterial & Kita-Material ∞	☐	☐
62	WhatsApp-Gruppen im Blick behalten ∞	☐	☐
63	Schulveranstaltungen & Kita-Events	☐	☐
64	Ausflüge & Fahrten	☐	☐
65	Nachhilfe organisieren	☐	☐
66	Projekte & Hausaufgaben begleiten ∞	☐	☐
67	Kontakt zu Lehrkräften & Kita ∞	☐	☐
68	Dienste in Schule & Kita	☐	☐
69	Schulwechsel & Einrichtungswechsel vorbereiten	☐	☐

Infrastruktur & Instandhaltung

#	Aufgabe	mache ich alleine	verantworte ich
70	ausmisten, verschenken, entsorgen	☐	☐
71	Reparaturen organisieren & beauftragen	☐	☐
72	Handtücher, Bettwäsche prüfen & ersetzen	☐	☐
73	IT & Geräte zuhause	☐	☐
74	Waschmaschine, Trockner, Spülmaschine warten	☐	☐
75	Auto (Werkstatt, TÜV, Reifen)	☐	☐
76	Fahrräder warten	☐	☐
77	Batterien & Glühbirnen	☐	☐
78	Geschenkpapier, Karten, Verpackung	☐	☐
79	Büromaterial	☐	☐
80	Waschmittel, Reinigungsmittel auffüllen	☐	☐
81	Gewürze & Vorräte prüfen	☐	☐
82	Medikamente & Medizinschrank	☐	☐
	Summe Anzahl Kreuzchen:		
	Summe Aufgaben mit dem „∞“-Zeichen:		

Phase 2: Bewusst werden

Versuche die nächsten Fragen so gut und ehrlich, wie es geht, für dich zu beantworten.

1. Was überrascht dich?

Welche Aufgaben hast du beim Durchgehen gesehen, die dir vorher gar nicht bewusst waren?

---

2. Welche 4 Aufgaben „kosten dich am meisten Kopf“?

Nicht unbedingt die größten Aufgaben, sondern die, bei denen du keine Lust mehr hast, daran zu denken, zu erinnern, sie immer wieder in deinem Kopf zu haben.

---

3. Wie viele der ∞-Aufgaben verantwortest du?

Wie viele Kreuzchen hast du bei beiden Spalten gemacht? Wie viele davon sind mit einem ∞-Zeichen versehen? Wie fühlt sich das für dich an? Bist du überrascht? Was siehst du?

Phase 3: Auswertung

Viele Kreuze bei "verantworte ich"?

Alles um die 50 ist „normal“, aber **trotzdem zu viel!** Dann trägst du wahrscheinlich einen hohen Mental Load zuhause.

Schau insbesondere auf die Summe bei "verantworte ich" mit **„∞“-Zeichen**. Diese Zahl ist am spannendsten. Denn diese Aufgaben fallen nicht eins, zwei oder drei Male im Jahr an, sondern **sie laufen dauerhaft.** Ein Beispiel: auch wenn die Steuererklärung ein leidiges Thema ist, muss sich der-/die Verantwortliche, nicht das ganze Jahr damit Tag für Tag beschäftigen und an sie denken. Während es z.B. bei einer Aufgabe wie „kochen“ heißt, Tag für Tag nicht „nur“ tun, sondern täglich überlegen, „Was koche ich?“, „Sind alle Zutaten da?“, fehlende Lebensmittel auf die Einkauflisten setzen, Präferenzen müssen berücksichtigt werden etc.

Wer die „Dauer“-Verantwortung trägt, also dafür zuständig ist, dass Aufgaben (richtig) erledigt werden, nichts vergessen wird und alles irgendwie läuft, ist permanent mit dem Kopf dabei. Auch wenn gerade nichts akut ist.

Wenn sich das summiert, ist das eine große Belastung für dich.

Aber jetzt hast du dir die Aufgaben und Verantwortung dahinter, die du erledigst, bewusst gemacht und bist nun einen 1. Schritt weiter, um Transparenz zuhause zu schaffen.

„Was unsichtbar ist, ist nicht verhandelbar.
Und genau deshalb hängt es noch bei dir.“

Du willst das ändern und weißt nicht, wo du anfangen sollst?



Hallo!

Ich bin Natalie und mir ging es übrigens genauso.

Bei uns war es sogar so, dass mein Partner eher viel übernommen, viele Aufgaben „ausgeführt“ hatte.

Und trotzdem hatte ich ein großes Gefühl von Überlastung.

Lange habe ich an mir gezweifelt, weil ich mein Problem nicht erkannt habe!

Das Problem hat einen Namen: Mental Load. Und der hängt nicht an Aufgaben, sondern an der Verantwortung dahinter. Die hatten wir bei uns nie wirklich verteilt, sondern nur die Aufgaben.

Solange die Verantwortung unsichtbar war, gab es keinen Ansatzpunkt, etwas zu verändern. Und das war die Grundlage, wie ich überhaupt erstmal Verantwortung neu verteilen konnte und zum ersten Mal seit Jahren das Gefühl hatte, dass es fair läuft, ich abschalten und loslassen konnte.

Deshalb habe ich angefangen, erstmal alle Aufgaben sichtbar zu machen. Und genau das ist der erste Schritt, den du gerade gemacht hast.

Wenn du jetzt nicht weißt, wie du weitermachen sollst: ich unterstütze dich dabei!

3 Sessions. 149 €. *Wir schauen gemeinsam, was bei dir hängt und setzen den ersten Hebel für ein ganz neues System zuhause.*

👉Schreibe mir eine DM über Instagram oder buche direkt ein kostenloses Kennenlern-Gespräch https://calendly.com/natalieseitz78/30min

Starter-Paket

3 Sessions → 149€

je 30 min.

Individuelle Betreuung inkl. Messenger-Support, um zuhause die Grundsteine für eine faire Aufteilung von Aufgaben und Verantwortung zu kreieren, damit du wieder deinen „Kopf“ zurückbekommst.