24-Stunden-Uhr

- Welche Vorteile hat es, wenn ein Paar sich die unbezahlte Arbeit 50:50 aufteilt? Wie könnte so etwas aussehen?
- Entwickle einen Plan für deine eigene Familie: Schreibe alle Aufgaben auf, die für deine Eltern/deinen Elternteil/deine Betreuungsperson und dich anfallen, schätze die Zeit pro Tag ein und teile sie neu auf.

- **Trage folgende Kategorien in deine 24-Stunden-Uhr ein:**

  - Bezahlte Arbeit und Geld verdienen
  - Haushalt: z. B. kochen, putzen, einkaufen, Wäsche waschen
  - Freizeit: z. B. Hobbys, Freund:innen, Beziehung, Treffen, Sport
  - Körperpflege, essen und trinken
  - Kinderbetreuung: Erziehung, Pflege und Beschäftigung der Kinder, Hausaufgaben, Lernen
  - Ruhezeiten wie Schlafen, Erholung
  - Zusätzliche Arbeit wie Pflege- und Hilfsleistungen für Angehörige, Freund:innen, Botengänge, Vereinsarbeit

