

DENKARBEIT SICHTBAR TEILEN

Mental-Load-Verteilungsblatt

Macht die unsichtbare Organisationsarbeit sichtbar – und verteilt sie fair.

Schreibt zuerst beide auf, an welche wiederkehrenden Dinge ihr denkt. Dann tragt ein, wer künftig zuständig ist – inklusive Mitdenken.

Aufgabe / woran denken?	Wer denkt bisher daran?	Wer übernimmt künftig?
Termine & Arztbesuche		
Einkauf & Vorräte		
Essen planen & kochen		
Wäsche		
Putzen		
Kinder: Schule & Kita		
Geschenke & Geburtstage		
Finanzen & Anträge		
Haustier		
Reparaturen		

Fair heißt nicht 50/50: Wichtig ist, dass ihr euch über die Verteilung einig seid und die unsichtbare Denkarbeit mitzählt.