



Schlagworte: gleichberechtigte Elternschaft ■ Struktur ■ Zeitmanagement

Ausgangslage

Ein Elternteil erzählt, dass er sich jahrelang morgens alleine um die Kinder gekümmert hat. Er hat dabei gemerkt, dass sein Kind entspannter ist, wenn die Abläufe immer gleich sind.

Der Pflegeschatz

Die Familie steht jetzt morgens immer zur selben Zeit auf und hat einen festen Ablauf. Zudem hat die Familie eine Aufgabenteilung zwischen beiden Elternteilen eingeführt.

Ein Elternteil bereitet die Brotdosen vor und verlässt als Erstes das Haus. Der andere Elternteil kümmert sich dann um das Frühstück und Anziehen der Kinder und bringt diese in die Kita.

	Mama	Papa
07:00h Aufstehen & Kaffee trinken	♡	♡
07:30h Kinder wecken		♡
07:45h Frühstück	♡	
↳ danach Anziehen, waschen & Zähneputzen	♡	
08:30h Kita, Schule		♡

© Bild: Pflegeschätze 2025 - Klara Schwibbert

Nutzenbeschreibung

Durch die festen Strukturen funktioniert der Alltag für die Familie besser.

Zudem hat der Elternteil, der vorher alles allein gemacht hat, durch die die neue Aufgabenteilung Entlastung. Weil er das Haus morgens früher verlässt, hat er nachmittags noch Zeit zwischen dem Arbeitsende und dem Abholen der Kinder.

Zusatzinformationen

Um den Morgen zu entlasten, legt sich die Familie abends Kleidung für den nächsten Tag zurecht.