

Inhalt

Vorwort	4
1 Haushaltsalltag	5
SACHINFO Einige Begriffe – kurz erläutert	8
EXKURS Wert und Bewertung der Hausarbeit	10
2 Vorteile durch Zeitplanung	13
3 Mein Umgang mit Zeit	17
CHECK-ELEMENT Wie sieht es mit meinem Zeitgefühl aus?	18
CHECK-ELEMENT Wo bleibt meine Zeit?	19
TIP Mein 1. Hilfe-Plan	20
4 Meine Zeitbilanz	23
SACHINFO Berechnungsgrundlagen für die Zeitbilanz	24
CHECK-ELEMENT Wieviel Zeit bleibt mir übrig?	26
CHECK-ELEMENT Frei einteilbare Zeit in meinem Haushalt	27
EXKURS Haushalt und Kinder	28
5 Mein Haushaltsproblem	29
CHECK-ELEMENT Wo liegt mein Haushaltsproblem?	31
TIP Einwänden – selbstbewußt begegnet	32
TIP Checkliste für das Gespräch am Runden Tisch	33
EXKURS Einschnitte im Lebenszyklus	34
SACHINFO Mögliche Ziele und Anlässe für Veränderungen im Haushalt	36
6 Mein Management-Programm	37
6-1 LOS GEHT'S – IST-ANALYSE	37
CHECK-ELEMENT Wieviel Zeit benötige ich für die Hausarbeit?	39
6-2 WIE KÖNNT'S GEHEN? – LÖSUNGSRICHTUNGEN	40
SACHINFO Verschiedene Arten von Zeitfressern	42
6-3 SO KÖNNT'S GEHEN – MEIN MASSNAHMENPROGRAMM	43
6-3-1 Hausarbeit besser organisieren und rationalisieren	43
CHECK-ELEMENT Was kann ich weglassen oder zumindest begrenzen?	43
CHECK-ELEMENT Wie kann Hausarbeit erleichtert und rationalisiert werden?	44
CHECK-ELEMENT Wie erstelle ich einen Wochen-Arbeitsplan?	45
TIP Checkliste periodischer Arbeiten	46
TIP Rationalisierung in Portionen	47



