



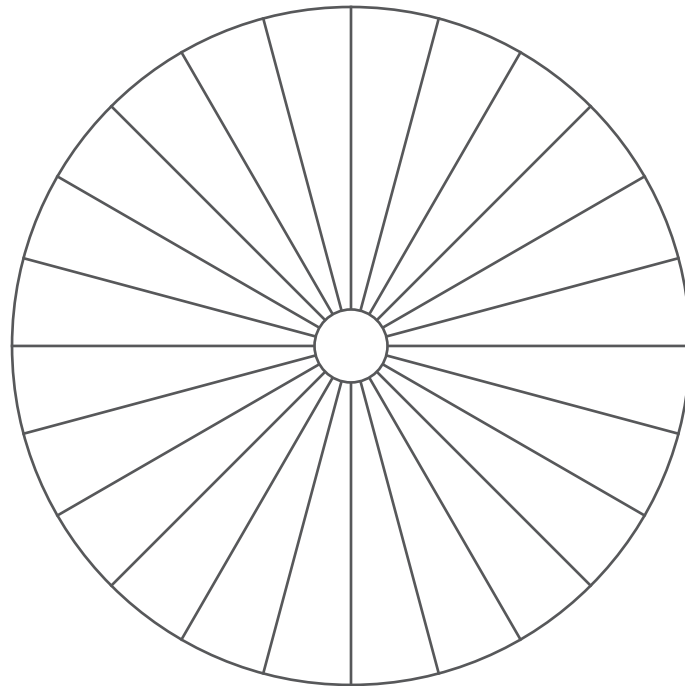
Arbeitsblatt:

Zeitkuchen

Ihre Hebamme

Individueller Zeitkuchen eines normalen Arbeitstags vor der Schwangerschaft

von



Teile den Zeitkuchen in folgende Bereiche ein (für jeden Bereich eine Farbe):

Tätigkeitsbereiche	Farbe
➤ Erwerbsarbeit (reine Arbeitszeit, Wegezeit, nicht am Arbeitsplatz ausgeführte Tätigkeiten, arbeitsbezogene Besorgungen etc.)	
➤ Haushalt (Gartenarbeit, Einkaufen, Kochen, Steuererklärung, Putzen, Autowaschen, Reparaturen etc.)	
➤ Schlafen (nachts, mittags, Dösen auf dem Sofa etc.)	
➤ Freizeit (Sport, Hobbys etc.)	
➤ Partnerschaft (gemeinsame Freizeit, Aktivitäten für den Partner/die Partnerin etc.)	
➤ Versorgung bisheriger Kinder	

Ein Tortenstück bedeutet eine Zeitstunde. Schau, wie viele Stunden für den jeweiligen Bereich du durchschnittlich an einem Wochentag verwendest. Achte dabei vor allem auch darauf, was dir selbst für deine Erholung wichtig war/ist! Markiere dann die entsprechende Stundenzahl mit einer Farbe.

Gestalte deine Torte erst für dich allein und tausche dich danach mit deinem Partner/deiner Partnerin über eure Zeitverteilung aus.