

ARBEITSBLATT

Der Ein-Abend-Test

Ausgefülltes Beispiel aus Der faire Haushalt – Das Arbeitsbuch · das leere Arbeitsblatt zum Ausdrucken steht im vollständigen Arbeitsbuch

Schreib alles auf, was du heute getan hast, damit der Haushalt läuft. Trag zu jedem Punkt die unsichtbaren Schritte ein, die dazugehören. Zeig es noch niemandem.

Was ich getan habe	Bemerken (was hat mir gezeigt, dass es nötig ist?)	Dran denken (was habe ich im Kopf behalten?)	Organisieren (was musste ich entscheiden oder buchen?)	Erledigen (was haben meine Hände getan?)
Beispiel: Brötchen	Gesehen, dass die Tüte fast leer ist	Bis zum Abend daran gedacht	Ausgesucht, wo ich auf dem Heimweg anhalte	Gekauft
Formular für den Schulausflug unterschreiben	Der Zettel steckte in Adams Tasche	Frist ist Freitag, die 15 Euro bar mitgeben	Bargeld gefunden, beim Frühstück unterschreiben	Unterschrieben, zurück in die Tasche
Abendessen für vier	16 Uhr, und nichts war geplant	Ema isst keine Paprika, Adam hat um sechs Fußball	Auf Nudeln umgeplant, Essen auf 17:30 verlegt	Gekocht, serviert, aufgeräumt
Zahnarzt für Ema	Die Erinnerungskarte am Kühlschrank	Letzter Termin war im April, Versichertenkarte mitnehmen	Drei Termine mit Mareks Schichten abgeglichen	Donnerstag, 15:30 Uhr gebucht
Wäsche	Korb voll, keine sauberen Handtücher mehr	Adams Fußballsachen braucht er am Samstag	Zwei Maschinen passend zur Regenvorhersage geplant	Gewaschen, aufgehängt, zusammengelegt
Geschenk für Mareks Mutter	Kalendererinnerung zwei Wochen vorher	Sie hat einen Schal erwähnt; was haben wir letztes Jahr geschenkt?	Online ausgesucht, Liefertag gewählt	Bestellt und eingepackt
Schwimmtasche für Ema	Morgen ist ihr Schwimmtag	Die Schwimmbrille war noch nass von letzter Woche	Über Nacht getrocknet, Handtuch geprüft	Tasche gepackt

Was ging mir den ganzen Tag durch den Kopf, das keine Kamera eingefangen hätte?

Die Einkaufsliste, die Karte vom Zahnarzt, das Schulf formular und wer an die Schwimmbrille denkt. Ich habe das alles vom Frühstück bis zum Schlafengehen getragen, und niemand hat etwas davon gesehen.