

## TIPPS

- Erstellen eines gemeinsamen Haushaltsplans
- Aufteilung der Aufgaben nach Tagen, Tätigkeiten oder Räumen
- Zeitliche Ressourcen und Anstrengung im Job einbeziehen
- Präferenzen und Fähigkeiten beachten: Jeder darf sich Aufgaben aussuchen.
- Aufgaben gemeinsam erledigen: Gemeinsam hat man mehr Spaß.
- Flexible Lösungen sind gute Lösungen – Raum für Änderungen geben
- Verständnis haben, wenn Arbeiten nicht perfekt ausgeführt werden
- Bei Problemen gewaltfrei miteinander kommunizieren.



## Gewaltfrei gegen Ungerechtigkeit

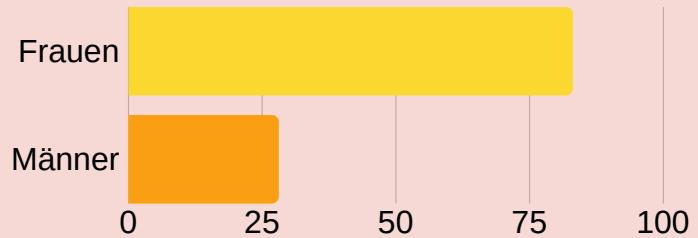
Wir haben einige Tipps zusammengestellt, wie gewaltfreie Kommunikation gelingen kann und welche konkreten Möglichkeiten es für eine gerechte Haushaltsteilung gibt.



## TIPPS FÜR EIN ENTSPANNTES ZUSAMMENLEBEN

**Hausarbeit fair  
bewältigen**

# PROBLEM



Anteil der Erwachsenen, die täglich kochen und/oder Hausarbeit verrichten

Wie Paare sich die Verantwortung für die Hausarbeit aufteilen, zeigt immer noch ein starkes Ungleichgewicht.

Frauen werden oft zur "Managerin" für den Haushalt gemacht und Männer nur zum "Mitarbeiter".

Die Begründungen lauten meist:

- Frauen haben ein niedrigeres Gehalt
- Frauen arbeiten weniger Stunden
- gewohnte Rollenverteilungen sind weniger aufwendig und bequem

## HAUSHALT IST UNISEX!

Früher wurde der Haushalt als "Frauensache" angesehen, während der Mann arbeiten ging. Heute sind die meisten Frauen berufstätig. Der Haushalt wird dennoch weiterhin zum Großteil von ihnen zusätzlich bewältigt. Diese Verteilung wird oft als gerecht angesehen und bei Kritik auch verteidigt. Menschen versuchen, ihre aktuelle Situation zu rechtfertigen. Dafür legen sie sich Argumente zurecht, z.B. das niedrigere Gehalt von Frauen oder, dass die Frau einfach ordentlicher und kompetenter in dieser Aufgabe ist.

Es ist wichtig, die Ungleichverteilung nicht einfach hinzunehmen und die Argumente zu hinterfragen.

Gemeinsam mit der/m Partner/in kann eine Lösung gefunden werden, die von beiden Seiten als gerecht empfunden wird.

Dazu braucht es eine gewaltfreie Kommunikationsbasis.



### Gewaltfreie Kommunikation:

- Vermeiden Sie überstürzte Gespräche,  
klären Sie vorher eigene Wünsche & Bedürfnisse zum Thema
- Beschreiben Sie Ihre Wahrnehmung der Situation konkret und sachlich
- Vermeiden Sie Vorwürfe und Ausdrücke wie "immer" oder "nie"
- Beschreiben Sie Ihre eigenen Gefühle, senden Sie dabei Ich-Botschaften
- Sprechen Sie über Ihre Bedürfnisse
- Formulieren Sie Bitten statt Aufforderungen (z.B. "Ich wünsche mir..." statt "Mach doch endlich mal...")
- Bringen Sie Verständnis für die Sichtweisen und Bedürfnisse Ihres Gegenübers auf