

Laura Fröhlich

DIE FRAU FÜRS LEBEN  
IST NICHT DAS MÄDCHEN FÜR ALLES



Laura Fröhlich

**DIE FRAU  
FÜRS LEBEN  
IST NICHT  
DAS MÄDCHEN  
FÜR ALLES**

Was Eltern gewinnen, wenn  
sie den Mental Load teilen

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage 2024

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München

Umschlagfotos: Laura Fröhlich

Redaktion: Dr. Clarissa Czöppan

Illustrationen: Helke Rah

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31146-0

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	10
<b>DAS PROBLEM MIT DEM MENTAL LOAD</b>	<b>15</b>
<b>EIN JOB, DEN KEINER SIEHT</b>	<b>16</b>
Kinder, Küche, Katastrophe – Meine Geschichte	16
Fehlende Anerkennung	18
Mama geht in die Knie	18
Drittes Kind und neue Krise	22
Neue Wege gehen	23
<b>MENTAL LOAD – EINE DEFINITION</b>	<b>25</b>
Hättest du doch was gesagt!	25
Care-Arbeit und Gefühlsarbeit	26
Gefühlsarbeit in der Familie	28
Definitionssache	30
<b>FRAUEN UND MÜTTER</b>	<b>33</b>
Wie Frauen sozialisiert werden	33
Zum Kümmern erzogen	35
Bitte recht freundlich!	37
Geboren, um glücklich zu machen	41
Frau macht Stimmung	42
<b>DER MUTTERMYTHOS</b>	<b>46</b>
Die Mutter aller Probleme	46
Männer, die auf Mütter schauen	47
Kümmern ist menschlich	51
Mutter sein heute	52
Was sich durch Mutterschaft ändert	53
Vereinbarkeit von Beruf und Familie	55
Der neue Anspruch	59
Druck und Verlockung im Internet	61
Backlash oder die Bewegung der neuen Häuslichkeit	63
Das schlechte Gewissen	65

Perfektionismus	70
Häuslicher Kontrollzwang	71
Maternal Gatekeeping	74
<b>MÄNNER UND VÄTER</b>	<b>76</b>
Das Märchen vom unfähigen Mann	76
Väter-Spagat	77
Männerrollen	79
Zu Besuch im eigenen Leben	82
<b>ZUSAMMENFASSUNG</b>	<b>84</b>
<b>DIE FOLGEN VON MENTAL LOAD</b>	<b>87</b>
<b>ERSCHÖPFUNG UND BURN-OUT</b>	<b>88</b>
<b>KONFLIKTE IN DER BEZIEHUNG</b>	<b>92</b>
<b>HÜRDEN IM BERUF</b>	<b>97</b>
Volle Konzentration	97
Teilzeit	99
Finanzielle Schwierigkeiten	100
Verwehrte Führung	101
<b>GLEICHBERECHTIGUNG</b>	<b>104</b>
<b>SOZIALE UNGERECHTIGKEIT</b>	<b>106</b>
<b>POLITIK, KULTUR UND GESELLSCHAFT</b>	<b>110</b>
<b>ZUSAMMENFASSUNG</b>	<b>113</b>
<b>AUSWEGE FINDEN</b>	<b>115</b>
<b>DIE REVOLUTION BEGINNT ZU HAUSE</b>	<b>116</b>
<b>DEM MUTTERMYTHOS AN DEN KRAGEN</b>	<b>118</b>
Falsche Erwartungen identifizieren	118
Moderne Ansprüche hinterfragen	120
Denkmuster durchbrechen	123
Das bist Du!	127
Gegen den Perfektionismus	129
Eigene Bedürfnisse erkennen	134
Abstand von der Familie	135
Vorsicht mit WhatsApp, Instagram und Co.	137

<b>ENDLICH TEAMWORK!</b>	139
Mit dem Partner reden	139
Zielführend kommunizieren	141
Mental Load sichtbar machen	145
Die ultimative Steuerboard-Liste	147
Standards festlegen	149
Priorisieren lernen und Aufgaben reduzieren	152
Faire Aufteilung	156
Zeit ist gleichwertig	157
Kinder einbeziehen	159
Was wir voneinander lernen	159
Mit Handwerkszeug die Familie managen	161
Analog: Die Shopfloor-Methode	162
Digital: Apps und Kalender	164
Küchenmeeting	165
Was wir gewinnen, wenn wir teilen	168
<b>ZUSAMMENFASSUNG</b>	171
<b>DIE REVOLUTION GEHT WEITER</b>	172
Zeitwohlstand	172
Neue Job-Konzepte	174
Politische Forderungen	175
Unterstützung für Alleinerziehende	177
Care-Arbeit aufwerten	179
Was Männer tun können	180
Lasst uns laut werden!	182
<b>SCHLUSSWORT</b>	183
<b>ANHANG</b>	185
Dank	185
Meine Empfehlungen für dich	187
Anmerkungen	188





