

GRATIS

CHECKLISTE

GLEICHBERECHTIGUNG
IN DER PARTNERSCHAFT



Vorwort

wir freuen uns, Dir unsere kostenlose Checkliste zur Verfügung stellen zu können, die Dir dabei helfen soll, zu überprüfen, ob Deine Partnerschaft gleichberechtigt ist.

Eine gleichberechtigte Partnerschaft ist von entscheidender Bedeutung für ein glückliches und erfülltes Zusammenleben. Es geht darum, dass beide Partner ihre Bedürfnisse und Wünsche in der Beziehung einbringen können und gemeinsam Entscheidungen treffen.

Wir möchten Dir damit eine Orientierungshilfe geben, um zu prüfen, ob die Aufgaben in Eurer Partnerschaft fair verteilt sind und ob beide Partnerinnen und Partner gleichermaßen Verantwortung übernehmen.

Wir hoffen, dass Dir unsere Checkliste dabei helfen wird, Deine Partnerschaft noch harmonischer und erfüllter zu gestalten.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Ausfüllen!

Herzliche Grüße,

*Deine
Daniela und Birte*



Daniela Jentsch

Business Coaching
für Frauen



Birte Strack

Scheidungsanwältin &
Expertin für finanziellen
Care-Ausgleich

KOMM JETZT AUF DIE WARTELISTE FÜR DEN
WORKSHOP: EMPOWERED WOMAN - ENTSPANNT
GLEICHBERECHTIGT

Lass dich jetzt auf die Warteliste für unseren nächsten Workshop setzen!

Erfahre mehr über den Workshop, über uns und profitiere von unseren attraktiven Early-Bird-Angebot.

Empowered Women – Entspannt gleichberechtigt

Wir verraten dir, wie du mit deinem Partner bzw. deiner Partnerin auf Augenhöhe kommunizierst und ihm / ihr erklärst, dass Gleichberechtigung in der Erziehung und Beziehung ein Gewinn für alle ist.

Vernetze Dich mit Gleichgesinnten und erkenne die Strukturen hinter deiner individuellen Situation und lerne, an welchen Rädchen du drehen musst, um glücklich zu werden.

Hol dir jetzt deinen Platz beim Workshop.

[Klicke hier, um mehr zu erfahren](#)

KOMM JETZT AUF DIE WARTELISTE FÜR DEN
WORKSHOP: EMPOWERED WOMAN - ENTSPANNT
GLEICHBERECHTIGT



DEINE CHECKLISTE

Eine gleichberechtigte Partnerschaft bedeutet, dass beide Partner ihre Stärken und Schwächen einbringen können und dass ihre Meinungen und Bedürfnisse respektiert werden. Es geht darum, sich auf Augenhöhe zu begegnen.

*Finde heraus, ob Deine
Partnerschaft gleichberechtigt ist!*

KOMM JETZT AUF DIE WARTELISTE FÜR DEN
WORKSHOP: EMPOWERED WOMAN - ENTSPANNT
GLEICHBERECHTIGT

GLEICHBERECHTIGUNG IN DER PARTNERSCHAFT

Checkliste

Kategorie 1: Care Arbeit

	ICH	Mein(e) Partner(-in)	Wir Beide
1 Wer bringt den Müll runter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Wer säubert das Bad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Wer putzt das Wohnzimmer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Wer saugt die Wohnung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Wer räumt die Spülmaschine aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Wer wäscht die Wäsche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Wer hängt die Wäsche auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Wer räumt die Wäsche ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Wer kauft ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Wer kocht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Wer wechselt die Bettwäsche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Wer kümmert sich um Vorbereitungen, wenn Gäste kommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Wer organisiert Geschenke (z.B.: für die Schwiegermutter)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Wer kümmert sich um die Eltern & Schwiegereltern (z.B.: Pflege und Betreuung)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie oft hast Du in dieser
Kategorie "Ich" angekreuzt?

Wie oft hast Du in dieser Kategorie
"Mein(e) Partner(-in)" angekreuzt?

Wie oft hast Du in dieser Kategorie
"Wir Beide" angekreuzt?

Kategorie: Kinder

	ICH	Mein(e) Partner(-in)	Wir Beide
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Wie oft hast Du in dieser
Kategorie "Ich" angekreuzt?**



**Wie oft hast Du in dieser Kategorie
"Mein(e) Partner(-in)" angekreuzt?**



**Wie oft hast Du in dieser Kategorie
"Wir Beide" angekreuzt?**



Kategorie: Organisatorisches & Entscheidungen

	ICH	Mein(e) Partner(-in)	Wir Beide
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie oft hast Du in dieser Kategorie "Ich" angekreuzt?



Wie oft hast Du in dieser Kategorie "Mein(e) Partner(-in)" angekreuzt?



Wie oft hast Du in dieser Kategorie "Wir Beide" angekreuzt?



Kategorie: Freizeitgestaltung & Partnerschaft

	ICH	Mein(e) Partner(-in)	Wir Beide
1 Wer hat in seiner Freizeit (auch von privaten Verpflichtungen) am meisten Zeit für sich selbst und eigene Interessen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Wer hat in seiner Freizeit (auch von privaten Verpflichtungen) am meisten Zeit für Freunde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Wer hat in seiner Freizeit (auch von privaten Verpflichtungen) am meisten Zeit für Hobbys?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Wer findet sich bei dem Aktivitätslevel gemeinsamer Aktivitäten am meisten wieder (z.B.: Wellness vs. Extremsport)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Wer hat ausreichend Zeit für die eigene Gesundheitsfürsorge (z.B.: präventive Arzttermine)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Wer findet sich bei den Urlaubszielen am meisten wieder?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Wer findet sich bei der Unterkunftsart am meisten wieder (z.B.: Hotel vs. Camping)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Wer findet sich bei der Dauer des Urlaubs am meisten wieder?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Wer findet sich bei der Aktivität während des Urlaubs am meisten wieder (z.B.: Ausflüge vs. Strandurlaub)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Wer findet sich beim Urlaubsbudget am meisten wieder?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Wer initiiert, dass wir als Paar Zeit für uns 2 haben (z.B.: feste Verabredungen & Dates)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Wer fragt häufiger nach dem Wohlbefinden des Gegenüber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Wer geht häufiger Kompromisse bei Konflikten ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Wer zeigt auch nach Außen (z.B.: bei Konflikten mit den Schwiegereltern), dass wir ein Team sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Wer macht die meisten Komplimente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie oft hast Du in dieser Kategorie "Ich" angekreuzt?



Wie oft hast Du in dieser Kategorie "Mein(e) Partner(-in)" angekreuzt?



Wie oft hast Du in dieser Kategorie "Wir Beide" angekreuzt?



Auswertung

Trage nun die jeweilige Ergebnisse in die unten stehende Tabelle.

Kategorie	ICH	Mein(e) Partner (-in)	Wir Beide
Care Arbeit			
Kinder			
Organisatorisches & Entscheidungen			
Freizeitgestaltung & Partnerschaft			

Analysiere nun jede einzelne Kategorie für sich:

- Für alle Fragen, die Du mit "Wir Beide" beantwortet hast, können wir Dir gratulieren. Diese Lebensbereiche habt ihr als Paar bereits gut und gleichberechtigt geregelt.
- Vergleiche nun die Anzahl der Antworten, die Du mit "ICH" beantwortet hast, mit den Kreuzen der Rubrik "Mein(e) Partner(-in)".
- Ist die Differenz 0 - 1: liegt kein Ungleichgewicht vor.
- Ist die Differenz 2 - 4: liegt ein geringes Ungleichgewicht in Eurer Partnerschaft vor.
- Ist die Differenz größer als 4, besteht Handlungsbedarf.

Beispiel:

Kategorie	ICH	Mein(e) Partner (-in)	Wir Beide
Care Arbeit	10 	1	4 

Deine Notizen & persönlichen
Schlussfolgerungen

Unsere Schnell-Tipps

Hier sind einige schnelle Tipps, die Dir helfen können, wenn Du Dich in einer ungleichen Beziehung befindest:

- In einer Beziehung ist eine klare und offene Kommunikation der Schlüssel zum Erfolg. Indem du mit deinem Partner / deiner Partnerin darüber sprichst, wie du dich fühlst und was du dir von der Beziehung wünschst, könnt ihr beide ein besseres Verständnis füreinander entwickeln. Es ist auch wichtig, deinem Partner zuzuhören und seine Perspektive zu verstehen.
- Eine erfolgreiche Beziehung beruht auf gegenseitigem Respekt und Kompromissen. Findet gemeinsam Lösungen, die für beide Seiten akzeptabel sind und versucht, eine Balance zu finden, die für euch beide funktioniert.

- Es ist wichtig, dass du klare Grenzen setzt und deinem Partner / deiner Partnerin mitteilst, was du akzeptierst und was nicht.
- Respektiere auch die Grenzen deines Partners und versuche, gemeinsam eine Einigung zu finden.
- Wenn du das Gefühl hast, dass ihr alleine nicht weiterkommt, ist es völlig in Ordnung, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- **Sichere Dir gerne Deinen Platz in unserem Workshop:**

Empowered Women – Entspannt gleichberechtigt

Wir verraten dir, wie du mit deinem Partner bzw. deiner Partnerin auf Augenhöhe kommunizierst und ihm / ihr erklärst, dass Gleichberechtigung in der Erziehung und Beziehung ein Gewinn für alle ist.

Vernetze Dich mit Gleichgesinnten und erkenne die Strukturen hinter deiner individuellen Situation und lerne, an welchen Rädchen du drehen musst, um glücklich zu werden.

Hol dir jetzt deinen Platz beim Workshop.

[Klicke hier, um mehr zu erfahren](#)

KOMM JETZT AUF DIE WARTELISTE FÜR DEN
WORKSHOP: EMPOWERED WOMAN - ENTSPANNT
GLEICHBERECHTIGT

Unsere Kontakt Daten



Daniela Jentsch

Business Coaching
für Frauen



0152 52983363



info@danielajentsch.de



www.danielajentsch.de



@danielajentsch_de



**www.linkedin.com/in/
danielajentschde**

KOMM JETZT AUF DIE WARTELISTE FÜR DEN
WORKSHOP: EMPOWERED WOMAN - ENTSPANNT
GLEICHBERECHTIGT



Birte Strack

Scheidungs-
anwältin



0160 91 39 30 19



kontakt@birtestrack.de



www.birtestrack.de



@familienrecht.gleichberechtigt

KOMM JETZT AUF DIE WARTELISTE FÜR DEN
WORKSHOP: EMPOWERED WOMAN - ENTSPANNT
GLEICHBERECHTIGT