

Homeoffice-Arbeitsplan 2x 30-Std-Woche

Uhrzeit	Kind (ca. 20 Monate)	Std	1. Elternteil	Std	2. Elternteil		
06:30	wacht auf	0,5	schon halb wach...	0,5	schlafen		
07:00	aufstehen, Gewaschen werden,	5,5	aufstehen, Kind waschen, Frühstück machen, Kind füttern	1	aufstehen, Bad		
07:30	Frühstück				Frühstück		
08:00					selber frühstücken	4,5	arbeiten
08:30					Kind mit ins Bad nehmen, Selber kurz duschen, Zähneputzen...		
09:00					Abwaschen		
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30	spätes Frühstück				Kind essen geben		
12:00	Schlafen gehen (0,5 Std)	Kind schlafen legen					
12:30		0,5	Mittagspause	0,5	Mittagspause		
13:00	Schlafen (2 Std)	6	arbeiten	1,5	arbeiten		
13:30							
14:00							
14:30	Mittagessen				Kind essen machen		
15:00					Abwaschen		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Abendessen		vllt was Nebenbei kochen?	5	Kind essen machen		
18:30	aufräumen, umziehen	Milch fertig machen Zum Schlafen, Mit Kind aufräumen, es umziehen					
19:00	ins Bett gehen	Kind ins Bett bringen					
19:30	schlafen?	0,5	Puffer, je nachdem, ob Kind zum Mittagsschlaf gleich eingeschlafen ist Oder nicht – ggf. Zeit für Pause zwischendurch		0,5	Kind ins Bett bringen/ Oder auch schon Zeit Zum Kochen	
20:00	schlafen (ca. 10,5 Std)	1,5	Kochen/ Abendessen/ Abwaschen/ Aufräumen		1,5	Kochen/ Abendessen/ Abwaschen/ Aufräumen	
20:30							
21:00							
21:30		0,5	Freizeit	0,5	Freizeit		
22:00		0,5	Bad, fertigmachen	0,5	Bad, fertigmachen		
22:30							
23:00							
23:30							
00:00							
00:30							
01:00							
01:30							
02:00		8	schlafen	8	schlafen		
02:30							
03:00							
03:30							
04:00							
04:30							
05:00							
05:30							
06:00							