



## Checkliste Care-Arbeit

Care-Arbeit und Berufstätigkeit in Pandemiezeiten in Einklang bringen. Im Schnitt wenden Frauen pro Tag 52,4 Prozent mehr Zeit für unbezahlte Sorgearbeit auf als Männer. Die Corona-Pandemie hat diese Situation verschärft. Gerade bei Frauen erhöht das die Angst, den Anforderungen der Arbeit nicht gewachsen zu sein. Die

Gefahr für einen Burnout steigt. Zugleich haben sich alte Rollenmuster wieder verstärkt, die Frauen benachteiligen. Das Beratungsunternehmen McKinsey empfiehlt Maßnahmen, mit denen sich Berufs- und Care-Arbeit in der Pandemie besser vereinbaren lassen. Diese gelten auch über die aktuell andauernde Krise hinaus.

### 01

**Leistungsanspruch:** Reduziere die Ansprüche an die Leistung auf das Maß, das die Mitarbeitenden in dieser Zeit sinnvollerweise schaffen können. Das beugt Burnout und Ängsten vor. Das richtige Maß zu finden gilt auch für Beschäftigte in persönlich herausfordernden Situationen, wie der Erkrankung von Familienmitgliedern.

### 02

**Tempo:** Passe das Arbeitstempo an, um Müttern, Frauen in Führungspositionen und allen mit Burnout konfrontierten Mitarbeitenden zu helfen, die Krise zu überstehen.

### 03

**Verbündete:** Sorge für neue Allianzen, indem du Schulungen in [Alllyship](#) anbietest. Darin werden Mitarbeitende für soziale Gerechtigkeit sensibilisiert. Sie können sich besser mit Vielfalt identifizieren und für mehr Integration am Arbeitsplatz einsetzen.

### 04

**Flexibilität:** Stelle die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben wieder her. Ist „Rund-um-die-Uhr-Verfügbarkeit“ wirklich notwendig? Lassen sich anspruchsvolle Aufgaben bis hin zur Führung auch remote, also im Homeoffice, ausführen? Überdenke die Ansprüche in Bezug auf Produktivität und psychische Gesundheit.

### 05

**Führungsqualitäten:** Fördere Führungsqualitäten, zum Beispiel durch Schulungen zu unbewussten Vorurteilen (unconscious biases). Das unterstützt Mitarbeitende dabei, geschlechtsspezifische Vorurteile abzubauen, die durch die Pandemie möglicherweise noch verstärkt wurden.