

Frauen  
Wirtschaft  
Zukunft

**job  
plan**



# Toolbox Einkommensschere

Methoden für Coaching, Training und Beratung

**FEMAIL**

mädchenzentrum  
**Amazone** ♀

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>1. Einführung</b>	<b>7</b>
1.1. Empowerment als Strategie	
1.2. Qualitätsstandards	
1.3. Die Einkommensschere	
1.4. Geschlechterrollen und geschlechtersensible Arbeit	
1.5. Toolbox-Guide	
<b>2. Vorbemerkung zu den Mädchen- und Jungentools</b>	<b>17</b>
2.1. Zielgruppenrelevante Methoden	
2.2. Methoden	
Tool 1: „Un-doing Gender“ – Tierübung	
<b>3. Was ist Arbeit?</b>	<b>23</b>
3.1. Einführung	
3.2. Geschlechtsspezifische Aspekte zum Begriff Arbeit	
3.2.1. Mädchen	
3.2.2. Jungen	
3.3. Methoden	
Tool 1: „Alles Arbeit! – oder was?“	
Tool 2: Neue Arbeitswelten	
<b>4. Berufsorientierung Mädchen und Jungen</b>	<b>33</b>
4.1. Einführung	
4.2. Geschlechtsspezifische Aspekte von Berufswahlprozessen	
4.2.1. Mädchen	
4.2.2. Jungen	
4.3. Methoden	
Tool 1: Faktenquiz Gender Pay Gap	
Tool 2: Umdenken eröffnet Horizonte	
4.4. Linkliste Berufsorientierung	
<b>5. Lebens- und Karriereplanung Mädchen und Jungen</b>	<b>45</b>
5.1. Einführung	
5.2. Geschlechtsspezifische Aspekte	
5.2.1. Moderne Mädchen – alte Unvereinbarkeiten!	
5.2.2. Jungen unter Druck und dennoch ohne Plan	
5.3. Methoden	
Tool 1: 24-Stunden-Uhr	
Tool 2: 24-Stunden-Uhr als Hausmann	
Tool 3: Der Wünsche-Ziele-Baum	
<b>6. Finanzkompetenz Mädchen und Jungen</b>	<b>57</b>
6.1. Einführung	
6.2. Geschlechtsspezifische Aspekte	
6.2.1. Mädchen	
6.2.2. Jungen	
6.3. Methoden	
Tool 1: Finanzspiel „Check' die Kohle!“	
Tool 2: „Wohin mit all dem Geld?“	



# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>7. Best Practice Workshop</b>	<b>71</b>
7.1. Ausgangslage	
7.2. Ziele der Workshops	
7.3. Kontaktaufnahme mit Teilnehmenden	
7.4. Durchführung	
7.4.1. Mädchen	
7.4.2. Jungen	
7.5. Ablaufpläne Mädchen, Jungen	
7.6. Risiken und Herausforderungen	
7.7. Weitere Empfehlungen	
7.8. Evaluationsbogen	
<b>8. frauen.job.coaching – Lebens und Karriereplanung für Frauen</b>	<b>85</b>
8.1. Einführung	
8.2. Toolbox frauen.job.coaching	
Tool 1: Mein Lebensweg	
Tool 2: Mein Karrierebaum	
Tool 3: Meine Werte	
Tool 4: Ziele formulieren und überprüfen	
Tool 5: Träumerin – Realistin – Kritikerin	
Tool 6: Hinderliche Einstellungen überprüfen und ändern	
Tool 7: Potenzial-Transformation	
Tool 8: Karriereplanung	
Tool 9: Welche Weiterbildung bzw. Ausbildung ist für mich sinnvoll?	
Tool 10: Verhandlungen führen	
Tool 11: Berufsorientierung - Themen für Hausübungen zwischen den Coaching-Einheiten	
<b>9. paar.coaching – Aufteilung von Erwerbs- und Familienarbeit</b>	<b>107</b>
9.1. Einführung	
9.2. Toolbox paar.coaching	
Tool 1: Unsere Geldbiographie	
Tool 2: Welcher Geldtyp bin ich? Welcher Geldtyp bist du?	
Tool 3: Gemeinsam finanzielle Ziele entwickeln	
Tool 4: Wofür gebe ich mein Geld aus? Wofür geben wir unser Geld aus?	
Tool 5: Finanzverwaltung in unserem „Familienbetrieb“	
Tool 6: Unser roter Faden	
Tool 7: Bewertung von unbezahlter Familienarbeit	
Tool 8: Aufteilung von bezahlter und unbezahlter Arbeit	
Tool 9: Patschentausch	
Tool 10: paar.coaching für Eilige	
<b>10. finanz.coaching – Finanzkompetenz für Frauen</b>	<b>157</b>
10.1. Einführung	
10.2. Toolbox finanz.coaching	
Tool 1: Was bedeutet Geld für mich?	
Tool 2: Finanzielle Ziele formulieren	
Tool 3: Finanzielle Absicherung von Frauen	
Tool 4: Bürgschaft	
Tool 5: Geldpyramide	
Tool 6: Haushaltsplan	
Tool 7: „Money is the girl's best friend“	
Tool 8: Gehalt verhandeln	
<b>Literaturliste</b>	<b>195</b>