

01 Care beginnt klein Heute einen Schritt: [] nachfragen [] erinnern [] übernehmen Weniger perfekt. Mehr verbunden. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm	02 Körper vor Konzept Bevor ich weiterdenke: [] atmen [] trinken [] essen [] kurz gehen Mein Körper muss nicht still funktionieren. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm	03 Nicht helfen. Zuständig sein. Helfen fragt: Was soll ich tun? Zuständig sein fragt: Was sehe ich selbst? Heute eine Sache selbst sehen - und tun. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm	04 Mental Load mitdenken Wer denkt daran? [] Termine [] Vorräte [] Abmachungen [] Pflege Eine Sache nicht nur ausführen, sondern mitdenken. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm
05 Zuhören ohne Gegenrede Heute einmal nicht sofort: [] erklären [] verteidigen [] korrigieren Nur sagen: Ich höre dich. Erzähl weiter. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm	06 Kränkung regulieren Wenn ich mich angegriffen fühle: Stopp. Ist es Angriff? Oder Verantwortung, die anklopft? Heute eine Frage statt Gegenrede. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm	07 Eine Nachricht Schreibe heute eine Nachricht, die Kontakt hält. Nicht lang. Nicht perfekt. Zum Beispiel: Ich denke an dich. Wie geht es dir wirklich? Care in der Hosentasche - kein Bildschirm	08 Eine Sache fertig machen Welche kleine offene Sache belastet jemand anderen? [] Termin [] Antwort [] Rechnung [] Rückgabe Heute abschliessen. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm
09 Ein Ja Heute ein Ja, das wirklich trägt: Ja, ich übernehme das. Bis dann. Ich melde mich. Dann eintragen. Dann tun. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm	10 Ein Nein Care braucht Grenzen. Heute ein Nein, das Beziehung schützt: Das kann ich nicht übernehmen. Das kann ich anbieten: ... Klarheit ist Care. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm	11 Alte Eltern sind Beziehung Nicht erst präsent werden, wenn es dringend ist. [] anrufen [] besuchen [] begleiten [] Formular übernehmen Frieden üben, ohne schönzureden. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm	12 Freundschaft ist mehr als Witz Einem Mann heute eine echte Frage stellen: Wie geht es dir wirklich? Dann nicht sofort retten. Nicht witzig werden. Bleiben. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm
13 Wer hält den Raum? In jeder Gruppe trägt jemand unsichtbar. [] einladen [] erinnern [] moderieren [] mitschreiben Heute eine Rolle übernehmen. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm	14 Care als Agenda-Punkt Vor der Sachebene kurz fragen: Wie geht es dem System? Wer ist überlastet? Was ist unsichtbar? Beziehung trägt Entscheidung. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm	15 Green Fight ohne Applaus Heute klar sein, ohne Bühne. [] Nein sagen [] Verantwortung benennen [] Grenze halten [] Care übernehmen Unapologetic - nicht unberührbar. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm	16 Care Strike 2027 beginnt heute Bis zum 14. Juni 2027: Welche Care-Verantwortung übernehme ich sichtbar? [] privat [] beruflich [] politisch Ein kleiner Schritt. Dann der nächste. Care in der Hosentasche - kein Bildschirm