



PAPIER UND STIFT  
BEREIT HALTEN



# MENTAL LOAD

Die ewige to do Liste



# Kursziele

1. Was ist Mental Load
2. Eigene Mental Load einschätzen
3. Raus aus der Falle!!



A woman and a child are sitting on a beach chair. The woman is wearing a white tank top and sunglasses, and the child is wearing a pink shirt and a white visor. They are surrounded by several grey thought bubbles and a yellow starburst. The background is a bright, sunny beach scene.

Was gibt's heute zu essen?

Logopädie Übungen mit Isabel machen

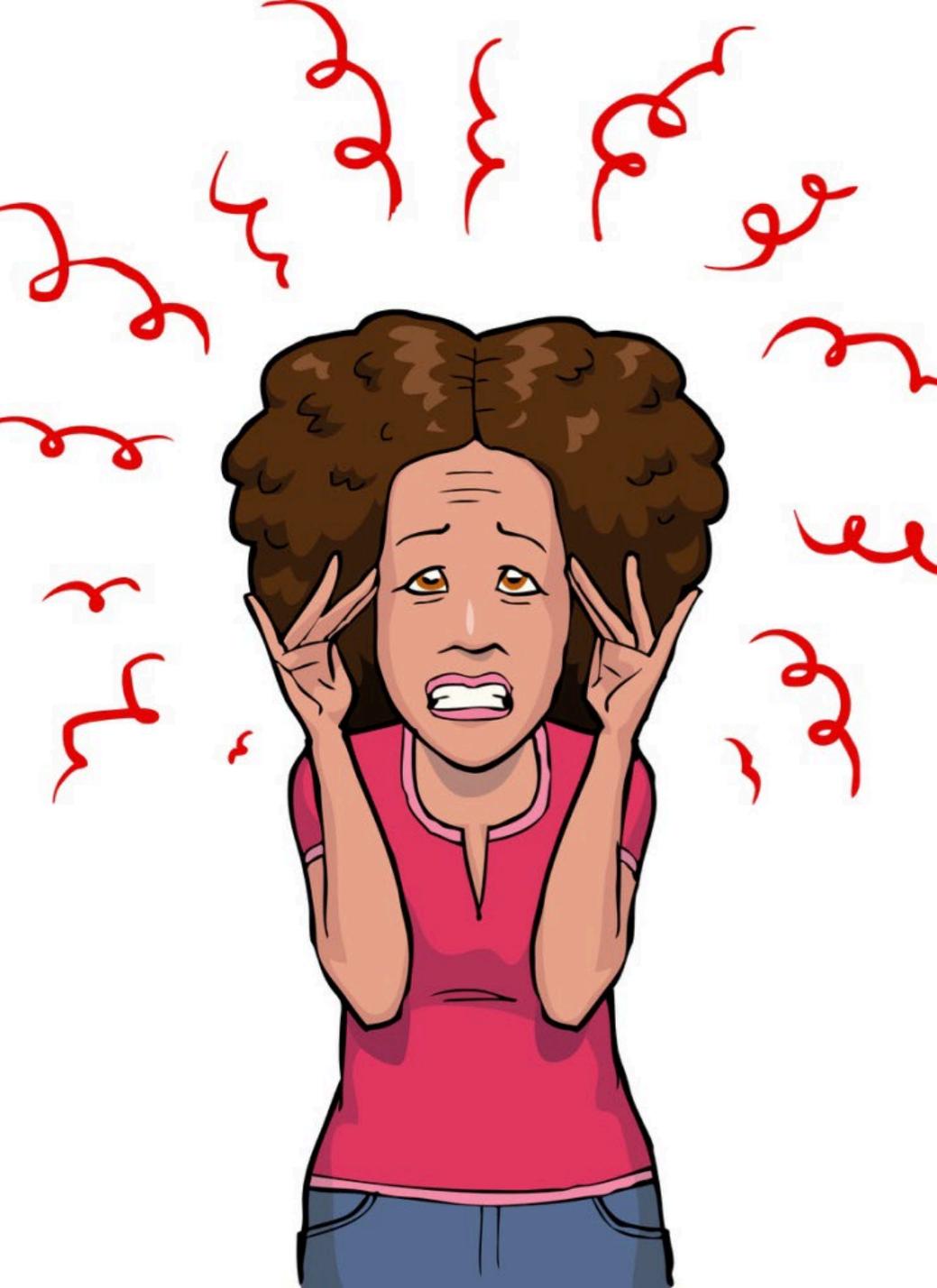
Dringend Ferien buchen! Aber wohin? Sollen wir überhaupt buchen?

Wer betreut die Kinder in den restlichen Ferienwochen

Vor den Ferien unbedingt alle Bücher zurück in die Bibliothek bringen

Anna für Karate anmelden

Die Badehose ist zu klein, neue kaufen



**MENTAL LOAD**

# Was ist Mental Load eigentlich?

Vielen Frauen und Männer fehlt der Wortschatz, die Formulierungen und Übereinkunft, um das Wesen dieser unsichtbaren Denkarbeit zu umschreiben. Aber sie ist da und sie ist belastend.

# Definition Mental Load

*«die Last der alltäglichen, unsichtbaren Verantwortung für das Organisieren von Haushalt und Familie im Privaten, das Koordinieren und Vermitteln in Teams im beruflichen Kontext sowie die Beziehungspflege und das Auffangen der Bedürfnisse und Befindlichkeiten aller Beteiligten in beiden Bereichen»*

*(Equal Care Manifest)*

The image features two thick black L-shaped brackets. One is positioned in the top-left corner, and the other is in the bottom-right corner. They are oriented towards each other, framing the central text.

# BEREICHE VON MENTAL LOAD

# Formen mentaler Arbeit im Familienkontext

(Robertson et al., 2019)

1. Planung und Strategieentwicklung
  - *Zeitmanagement*
  - *Familienaktivitäten planen*
  - *Machbarkeitspläne / Stundenpläne für das Familienleben entwickeln*
  - *Notfallpläne*
2. Überwachen und Antizipieren von Bedürfnissen
  - *Familienressourcen und Erwartung der anderen überwachen*
  - *Kinder überwachen*
3. Meta-parenting (elterliche Metakognition im Bereich der Kindererziehung)

# Formen mentaler Arbeit im Familienkontext

(Robertson et al., 2019)

## 4. Wissen

- *Lernen*
- *Erinnern*

## 5. Management-Denken (einschliesslich Delegieren und Anweisen)

- *Orchestrierung*
- *Evaluierung/Auswertung*
- *Bewältigung der Aufgabenerfüllung*
- *Finanzmanagement*

## 6. Selbstregulierung

- *Mentale Vorbereitung*
- *Kognitive Regulierungsstrategien*
- *Wählen, was für das Kind am besten ist*

**MY MIND IS LIKE MY  
INTERNET BROWSER**

**AT LEAST 19 OPEN TABS  
3 OF THEM ARE FROZEN**

**AND I HAVEN NO CLUE WHERE  
THE MUSIC IS COMING FROM**

# Folgen von Mental Load

- Mental Load ist nicht ein Thema der Mutter, sondern ein Thema der Familie
- Mental Load kann die Beziehung belasten, diese Belastung kann sich auch auf das Kind / die Kinder übertragen
- Führt Mental Load zu einem Burnout, wirkt sich dies auf die Bindungs- resp. Beziehungsentwicklung aus
- Wird Mental Load in der Familie vorgelebt, hinterlässt dies entsprechende Spuren beim Kind (Sozialisation, belastete Mutter, unterschwellige Vorwürfe an den Vater etc.)

EIGENE  
MENTAL LOAD  
KENNEN  
LERNEN



# 3-2-1 Spiel

- Schreiben Sie **3 Aufgaben** auf, die Sie mögen
- Schreiben Sie **2 Bereiche** auf, die Sie gerne abgeben möchten (zB Kindergarten, Kleider, etc) und wo Sie denken, dass dies auch machbar ist
- Schreiben Sie **1 „Knacknuss“** auf (Eine undankbare Aufgabe die Sie gerne aufgeben möchten, von der Sie aber wissen, dass sie Ihr Partner, Ihre Partnerin auch nicht will)

# Perspektive wechseln

- Versuchen Sie einen Perspektivewechsel:  
*Wie würde Ihr Partner oder Ihre Partnerin Ihren  
Mental Load beschreiben?*



LÖSUNGEN

# Konkrete Tipps (1)

- **Wände einreißen.** Frauen fühlen sich oft verantwortlich für die Stimmung und leisten Gefühlsarbeit („Ruf das Grosi an“). Daher scheuen wir uns davor die Stimmung zum kippen zu bringen, wenn wir das Thema ansprechen („Ach komm mir nicht mit Mental Load, haben wir nicht anderes zu besprechen?“)
- **Kommunikation.** Nicht „DU MUSST“, sondern aufzeigen wie anstehende Aufgaben belastend sind. Keine Schuldzuweisung, nicht unter Stress.
- **Unterstützung holen.** Eigene Bedürfnisse formulieren, Verantwortungen gemeinsam neu aufteilen. Man ist nicht für alles verantwortlich.

# Konkrete Tipps (2)

- **Standards definieren.** Kann, muss man seine Ansprüche runterschrauben? Evtl. sinnvoller Standards festzulegen die für beide stimmen
- **Qualität.** Frauen sind oft für zeitgebundene Aufgaben zuständig (Znünibox vs Reifenwechsel). Hier bessere Verteilung anstreben.
- **Wichtigkeit.** Überlegen, ob es nicht auch Aufgaben gibt, die man eigentlich kippen könnte. Auch wenn es schwer fällt (Brei nicht selber machen, Kuchen kaufen, etc.)

# EVERY GROUP PROJECT



# Vorgehen

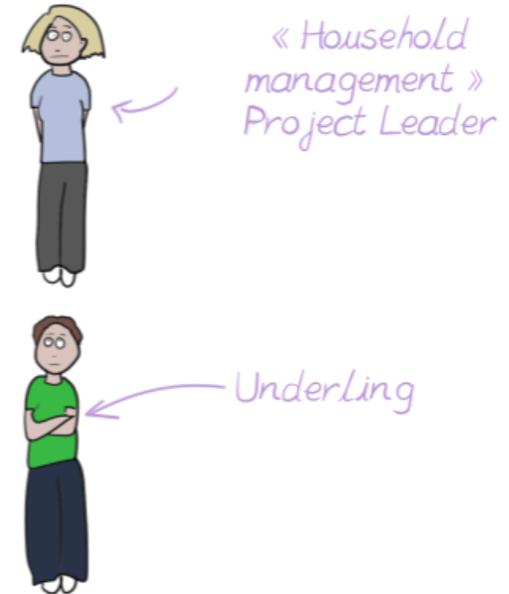
1. **Veranschaulichen.** „So geht es mir“. Mit Texten, Comics, etc.
2. **Bestandsaufnahme.** Arbeit sichtbar machen (Als Hilfe zB. Dokument von anyworkingmom)
3. **Umverteilen.** Aufgaben / Bereiche neu verteilen
4. **Organisieren und evaluieren.** Tools finden um das “Unternehmen Familie“ zu organisieren
  1. *Analog*
  2. *Digital (zB Trello)*
  3. *Einfaches Excel*
  4. *Was auch immer passt*



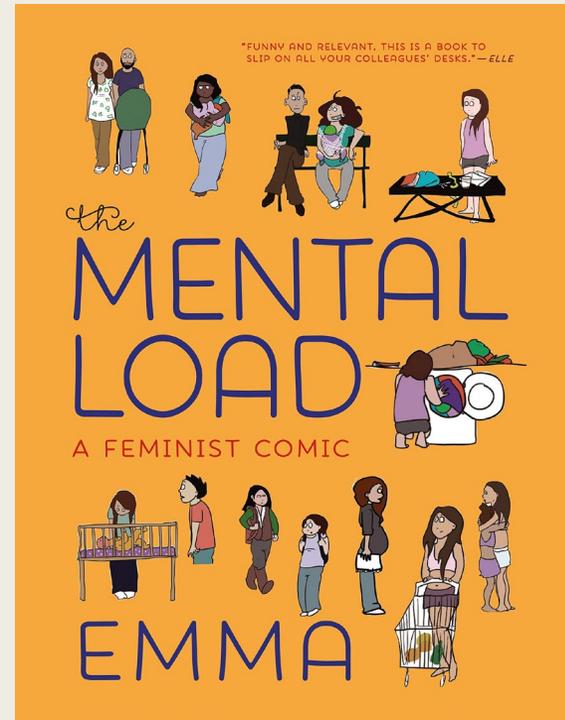
# To do

- In den nächsten 72h alles aufschreiben (Dienstag Abend!)
- In den nächsten 72 Tagen ins Gespräch kommen mit dem Partner oder der Partnerin (Ende August)
- In den nächsten 72 Wochen ist die Arbeit aufgeteilt (Mitte Oktober 2021)

When a man expects his partner to *ask him to do things*, he's viewing her as the **manager** of household chores.



So it's up to her to know what needs to be done and when.



# LESETIPPS



0



10



Was gibt's heute zu essen?

Dringend Ferien buchen! Aber wohin? Sollen wir überhaupt buchen?

Logopädie Übungen mit Isabel machen

Vor den Ferien unbedingt alle Bücher zurück in die Bibliothek bringen

Anna für Karate anmelden

Wer betreut die Kinder in den restlichen Ferienwochen

Die Badehose ist zu klein, neue kaufen

The image features two thick black L-shaped corner brackets. One is positioned in the top-left corner, and the other is in the bottom-right corner. They are oriented towards each other, framing the central text.

**HERZLICHEN DANK!**