



# Kursziele



WAS IST MENTAL  
LOAD?



EIGENE MENTAL  
LOAD EINSCHÄTZEN



RAUS AUS DER  
FALLE!!



## Definition von Mental Load

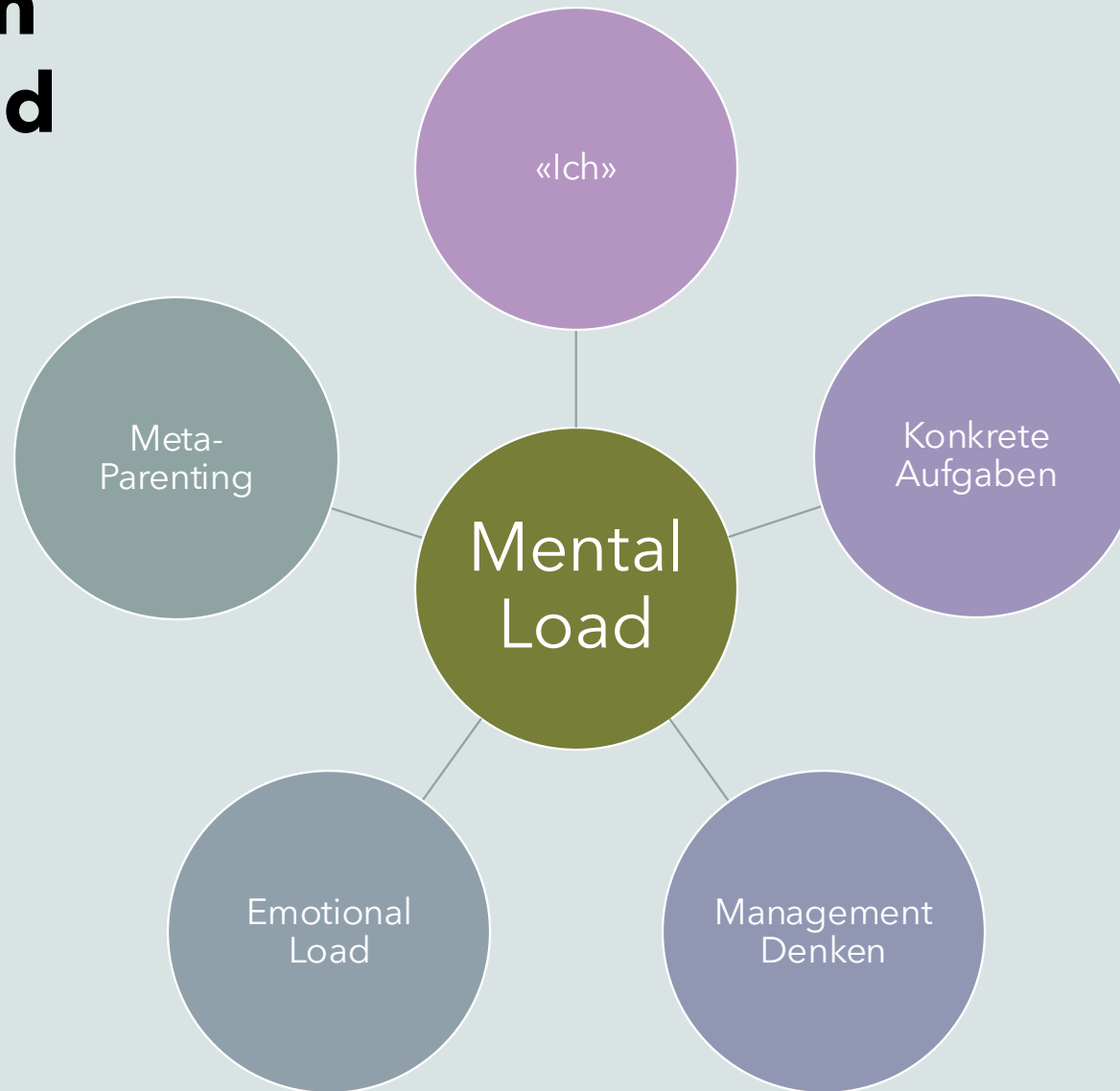
«die Last der **alltäglichen, unsichtbaren** Verantwortung für das Organisieren von Haushalt und Familie im Privaten, das Koordinieren und Vermitteln in Teams im beruflichen Kontext sowie die **Beziehungspflege** und das Auffangen der **Bedürfnisse** und Befindlichkeiten aller Beteiligten in beiden Bereichen»

(Equal Care Manifest)

Vielen fehlt der Wortschatz, um das Wesen  
dieser unsichtbaren Denkarbeit zu umschreiben

**Aber sie ist da und sie ist belastend**

# Formen von Mental Load



# Was ist Emotional Load

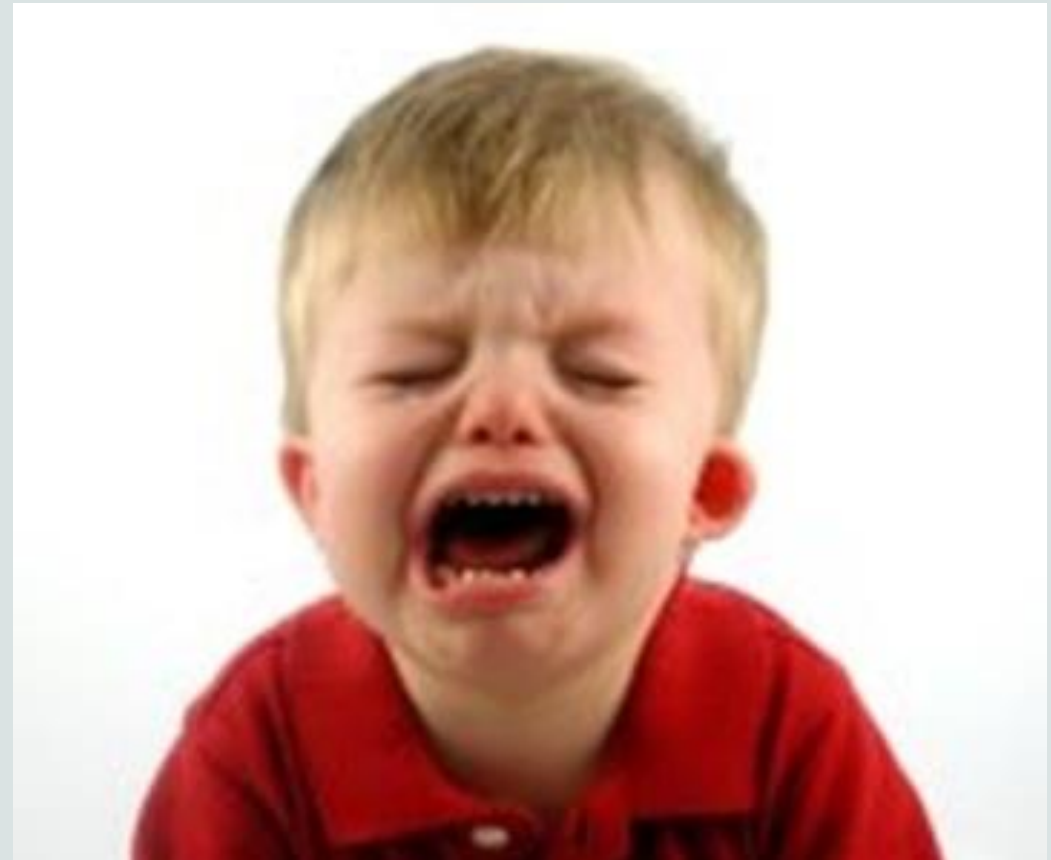
"Emotional Load" oder "emotionaler Aufwand" beschreibt die emotionale Anstrengung oder Belastung, die Menschen durch den Umgang mit eigenen oder fremden Gefühlen erleben.

Es geht dabei um die Verantwortung und das Engagement, emotionale Unterstützung zu bieten, Konflikte zu entschärfen oder empathisch auf andere einzugehen – oft auch dann, wenn es einem selbst emotional schwerfällt.

# Was ist Emotional Load

Je älter und reifer die Kinder werden, desto wichtiger wird es für die Eltern, ihre Kinder an die emotionalen Normen der Familie und der Gemeinschaft zu gewöhnen.

Sie bringen Ihnen bei, die Art von emotionaler Kompetenz zu erwerben, die sie zu sozial kompetenten Erwachsenen macht





# **Wir verbringen viel Zeit damit die Emotionen von anderen zu regulieren....**

- Der gestresste Partner
- Das wütende Kind
- Die einsame Mutter
- Die traurige Freundin
- ...



# URSACHEN UND FOLGEN

# Woher kommt Mental Load?

Mehrere Ursachen:

- die Familiengeschichte / die persönliche Erziehung
- die gesellschaftlichen Erwartungen
- Geschlechterrollenstereotypen
- die natürliche Arbeitsteilung in einem Haushalt

...

# Wieso ist Mental Load so belastend

- Überall und immer möglich
- Hört nie auf, man kann sich immer um etwas kümmern
- Fragmentiert
- Unsichtbar

# Folgen von Mental Load

- Mental Load ist nicht ein Thema der Mutter, der Frau, sondern der gesamten Familie
- Mental Load kann die Beziehungen belasten (zu\*r Partner\*in, zu den Kindern)
- 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.)

# Burnout





# **Angst und Depressionen**

# Schlafmangel





# Körperliche Auswirkungen

Wenn Mental Load den Vorrang vor der eigenen Gesundheit und Selbstfürsorge hat, kann sich dies auf eine gesunde Ernährung, auf die Bewegung und auf den Schlaf auswirken.

Dies kann zu

- Gewichtsverlust oder -zunahme
- chronischer Müdigkeit,
- Spannungskopfschmerzen,
- verstärkten Entzündungen, verminderter Immunfunktion

und anderen Gesundheitsproblemen führen

# Beziehungskonflikte

- Nicht gesehen werden
- Rolle einnehmen, die man nicht möchte
- Nicht ernst genommen werden
- Gefühl von Allein sein

# EIGENE MENTAL LOAD KENNEN LERNEN



**<https://equalcareday.org/mental-load/>**

# LÖSUNGEN



# Wieso es schwierig sein kann Mental Load zu reduzieren...

- Rahmenbedingungen
- Ungünstiger Moment
- «War schon immer so»

# Wieso es schwierig sein kann Mental Load zu reduzieren...

Aber auch...

- Niemand kann das so wie ich, so gut wie ich, so schnell wie ich
- «Dann mach ich das schnell»
- «Wenn ich es nicht mache dann macht es niemand»
- Hohe Identifikation mit dem Mental Load, Quelle für Erfolgserlebnisse
- Kinder bestärken uns indem sie **uns** immer wieder fragen

# Konkrete Tipps (1)

- **Wände einreissen.** Frauen fühlen sich oft verantwortlich für die Stimmung und leisten Gefühlsarbeit („Ruf das Grosi an“). Daher scheuen sie sich davor die Stimmung zum Kippen zu bringen, wenn sie 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 machen, nicht unter Stress Schwierigkeiten ansprechen. Der Zeitpunkt muss stimmen.
- **Unterstützung holen.** Eigene Bedürfnisse formulieren, Verantwortungen gemeinsam neu aufteilen. Man ist nicht für alles verantwortlich.



# Konkrete Tipps (2)

- **Standards definieren.** Über Erwartungen reden und Standards festlegen, die für beide stimmen. Was ist wirklich wichtig und soll „genau so“ gemacht werden und wo sind aber Abweichungen möglich.
- **Qualität.** Frauen sind oft für zeitgebundene Aufgaben zuständig (Mittag kochen vs Reifenwechsel), Männer eher für zeitungebunde Aufgaben. Hier bessere Verteilung anstreben.
- **Wichtigkeit.** Überlegen, ob es nicht auch Aufgaben gibt, die man eigentlich kippen könnte. Auch wenn es schwer fällt (Kuchen kaufen anstatt backen, etc.)
- **Gedanken beruhigen.** Durch unterbrechen, ablenken, versorgen, etc.

# Konkrete Tipps (3)

- **Hören Sie auf mit dem Multitasking.** Anstatt zwei oder mehr Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, ist es effizienter, eine Aufgabe nach der anderen zu erledigen.
- **Dadurch werden Unterbrechungen reduziert, die Effizienz gesteigert und den Stresspegel gesenkt.** Eine Aufgabe beenden und erst nachher mit der nächsten weitermachen

# Vorgehen



**Veranschaulichen.** „So geht es mir“. Mit Texten, Comics, etc.



**Bestandsaufnahme.** Arbeit sichtbar machen (Als Hilfe zB. Dokument von anyworkingmom oder Mental Load map)



**Wissen teilen.**



**Umverteilen.** Aufgaben / Bereiche neu verteilen



**Dranbleiben.** Tools finden um das “Unternehmen Familie“ zu organisieren (*Analog, Dgital, Excel, wasauch immerpasst*)

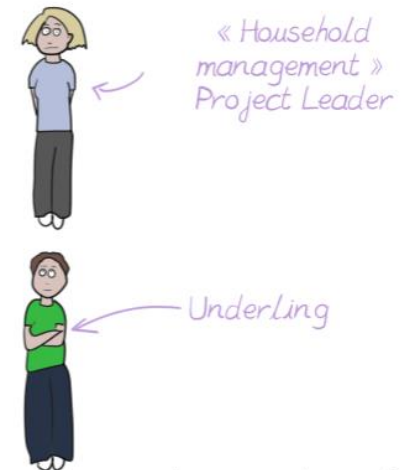
# Umverteilen geht nicht?

- Alles aufschreiben, Arbeit sichtbar machen gilt auch hier
- Liste durchgehen: wo sind die Stressmomente? Wie könnte man da Entspannung reinbringen?
- Ritualisieren
- Kann man etwas weglassen, Outsourcen?
- Sich auf die 3 wichtigsten Dinge konzentrieren: Was ist wichtig, was macht Freude?
- «Done» Liste erstellen am Abend, hilft eigene Erfolge sichtbar zu machen, Erschöpfung nachvollziehbar
- Netzwerk visualisieren: kann man es erweitern? Familie, Freunde, andere Mütter / Väter, andere Alleinerziehende, Beratungsstellen, etc.
- Hilfe holen, Kinder einbeziehen
- PAUSEN
- Ansprüche überdenken, Glaubenssätze

# To do

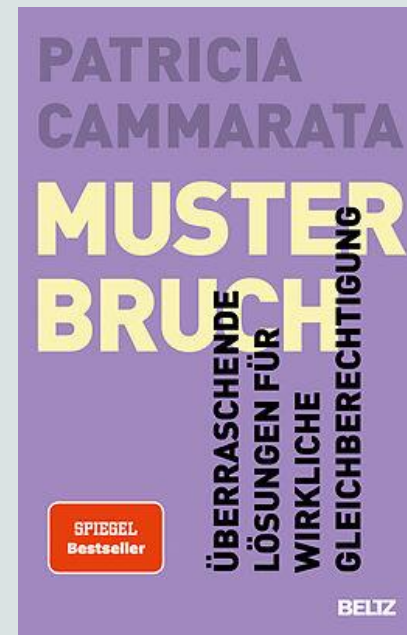
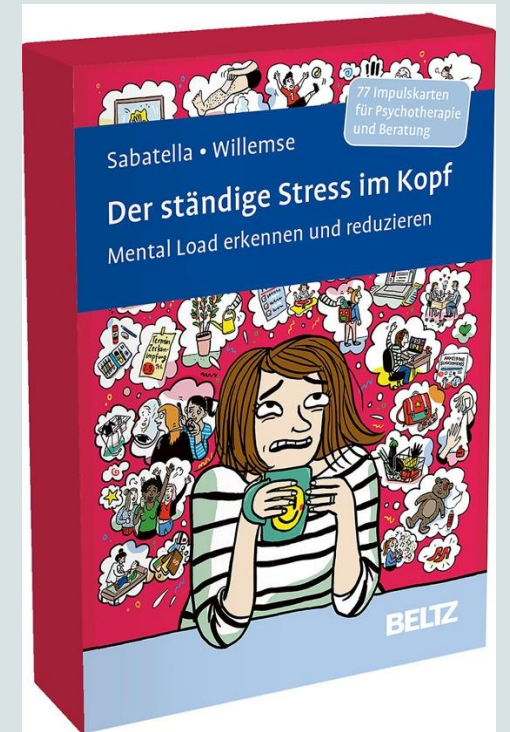
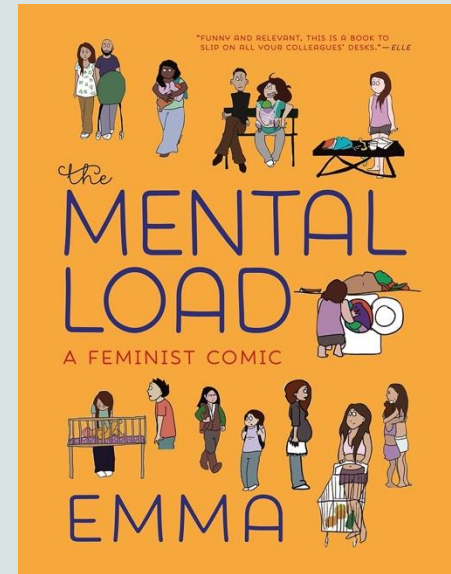
- In den nächsten 72h alles aufschreiben, was zu Mental Load gehört (Samstagabend)
- In den nächsten 72 Tagen ins Gespräch kommen mit dem Partner oder der Partnerin oder dem Helfersystem (Ende Mai 2025)
- In den nächsten 72 Wochen ist die Arbeit aufgeteilt (Juni 2026) oder neue Strategien implementiert

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



# Vielen Dank

Dr. Filomena Sabatella

[help@mentalload.ch](mailto:help@mentalload.ch)

mentalload.ch

