

ÜBER MICH

MENTAL
LOAD



Meine Mission: im privaten, politischen und unternehmerischen Bereich auf die mentale Belastung aufmerksam machen, die viele Menschen tragen.

MENTAL LOAD



INHALT

1. Was ist Mental Load?
2. Wer ist von Mental Load betroffen?
3. Was hat Mental Load für Auswirkungen?
4. Mental Load mindern und Fürsorge-Arbeit fair-teilen



MENTAL LOAD

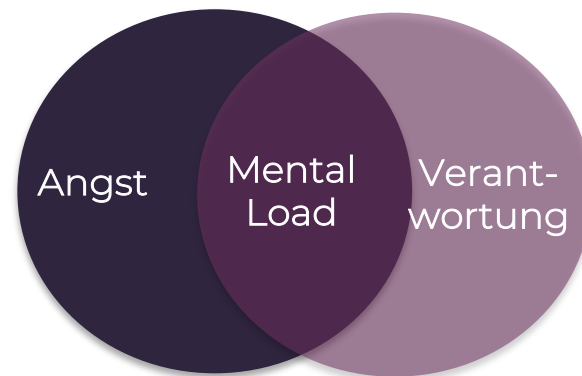
REFERENTIN * AUTORIN
LAURA FRÖHLICH



MENTAL LOAD

REFERENTIN * AUTORIN
LAURA FRÖHLICH

1. WAS IST MENTAL LOAD?



DEFINITION BEGRIFF

MENTAL LOAD – DIE LAST DES DRAN-DENKENS

Mental Load ist das Denken, Planen, Terminieren und Organisieren von notwendigen Alltagsaufgaben, sowie das Gefühl, sich darum kümmern bzw. dafür verantwortlich sein zu müssen und die emotionalen Folgen dieser Arbeit..

(Quelle: Dean, L. / Churchill, B. / Ruppanner, L: The mental load: building a deeper theoretical understanding of how cognitive and emotional labor overload women and mothers, 2021)

DEFINITION MENTAL LOAD: DIE LAST DES „AN-ALLES-DENKEN-MÜSSENS“



MENTAL LOAD

REFERENTIN * AUTORIN
LAURA FRÖHLICH

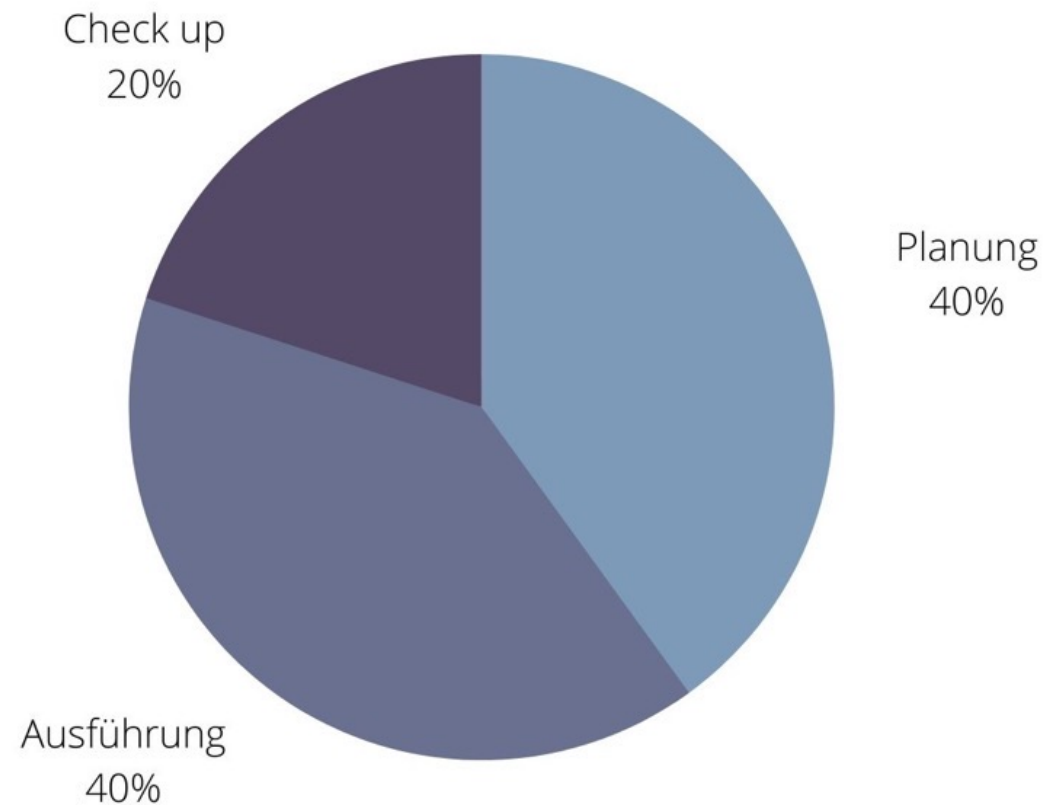


ALLTAGSORGANISATION = PROJEKTMANAGEMENT



MENTAL LOAD

REFERENTIN * AUTORIN
LAURA FRÖHLICH





MENTAL LOAD

REFERENTIN * AUTORIN
LAURA FRÖHLICH

HAUSHALTS-ASSISTENT:IN



Was kann ich helfen?



Weißt du, wo mein Geldbeutel ist?



Da muss ich erst meine Frau fragen.



Haben wir alles, Schatz?

⋮ Aufgaben von Familien / Paaren sind



MENTAL LOAD

REFERENTIN * AUTORIN
LAURA FRÖHLICH

**Geld
verdienen**

**Haushalt
machen**

**Kinder /
Angehörige
versorgen**

**Familie
organisieren**

Kann man auch unterteilen in

Wow!

**bezahlte
Arbeit**

**gewert-
schätzt**

**sicht-
bar**

**unbezahlte
Arbeit**

**wenig
geschätzt**

**unsicht-
bar**

Unbezahlte Care-Arbeit kann man unterteilen in

dringend

Täglich wieder-
kehrender
Alltagstrott

nicht
zeitgebundene
Aufgaben

stressig

nicht
verschieb-
bar

nicht
dringend

verschieb-
bar

FAMILIEN- & ALLTAGS -ORGANISATION

- Die Arbeit hört nie auf
- Man verlernt, Pause zu machen
- Es entwickelt sich ein perfektionistischer Anspruch an Care-Arbeit → Mikromanagement
- Die Verantwortung wird zum Teufelskreis
- Kaum Zeit für sich selbst



2. WER IST VON MENTAL LOAD (BESONDERS) BETROFFEN?

—

MENTAL LOAD & FÜRSORGE



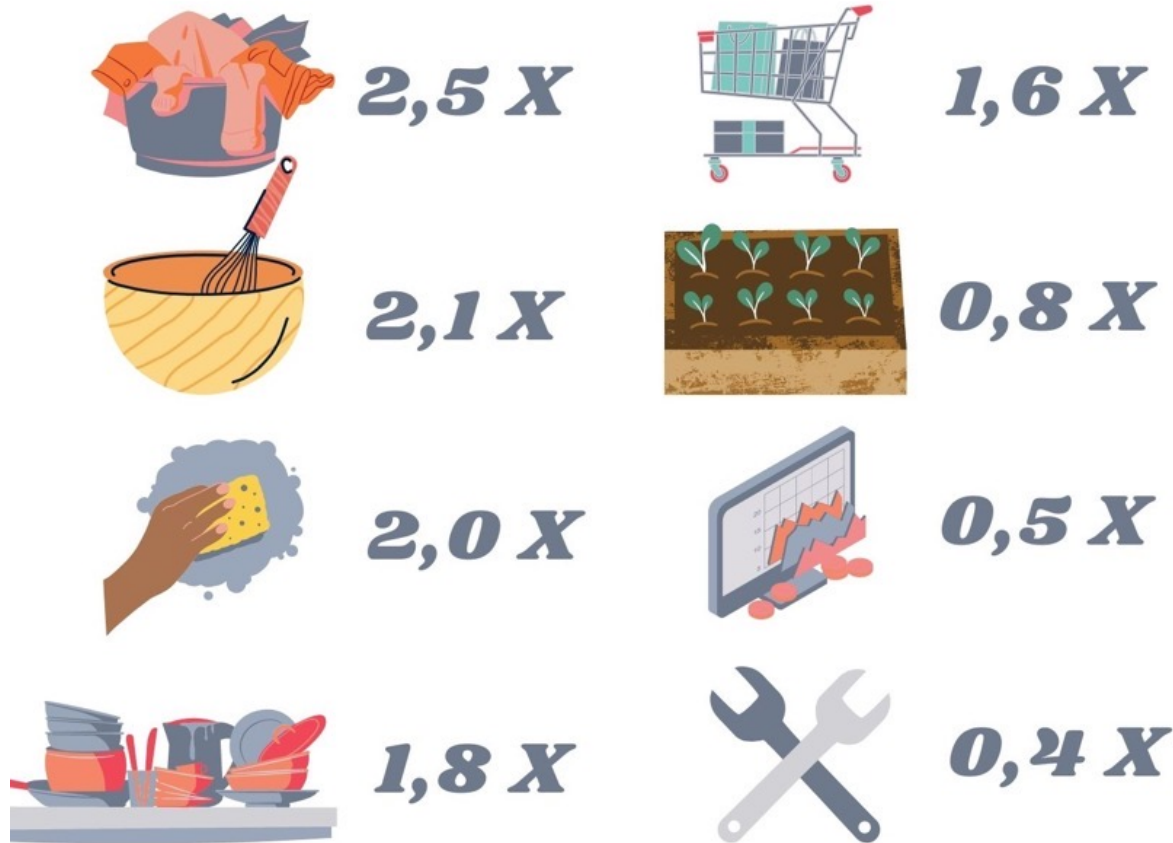
MENTAL LOAD

REFERENTIN * AUTORIN
LAURA FRÖNLICH



MENTAL LOAD & FÜRSORGE

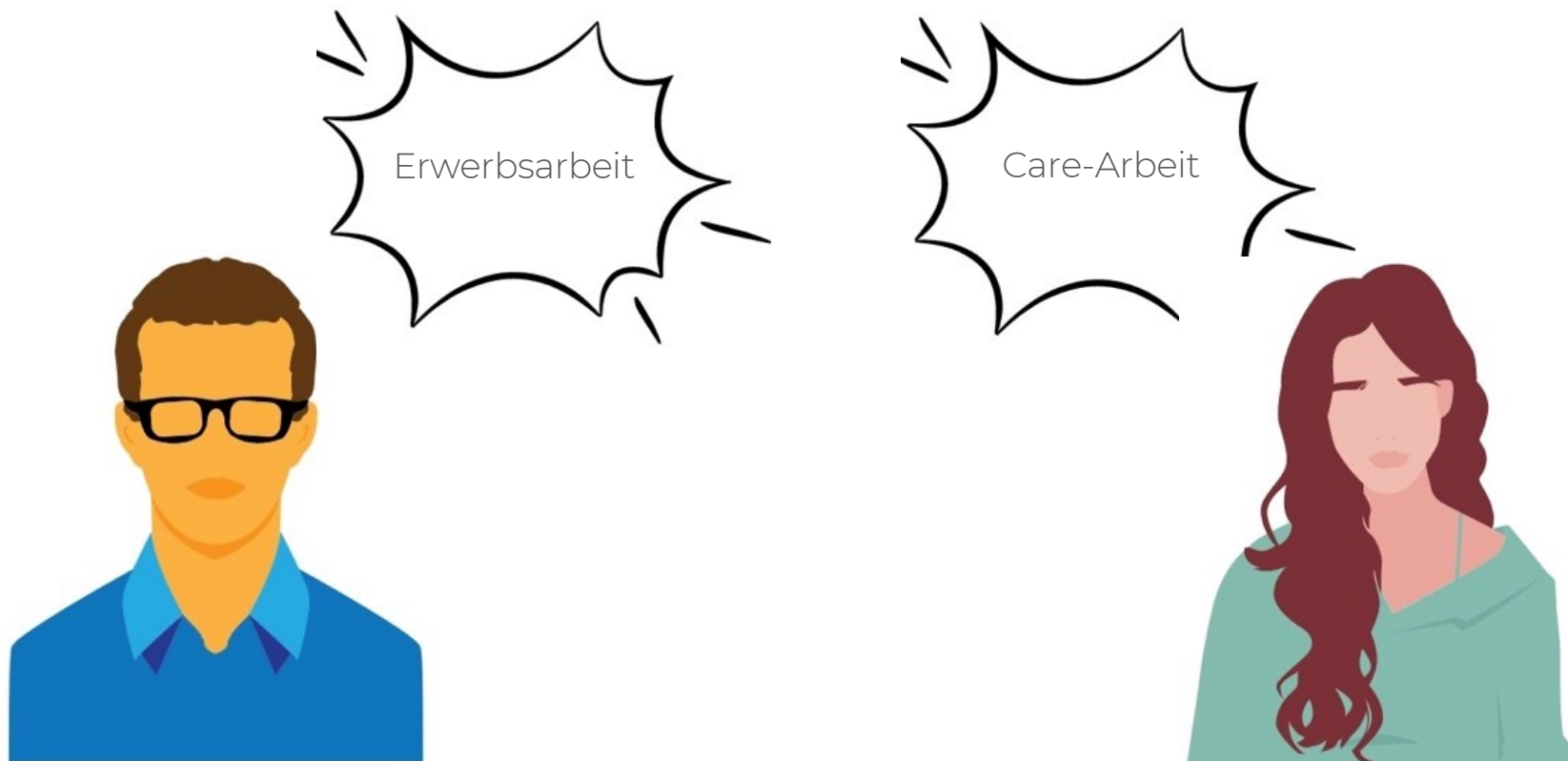
- (Alleinerziehende) Eltern
- Menschen, die sich um Angehörige kümmern
- Menschen, die in ihrem beruflichen Umfeld viel Fürsorge-Arbeit leisten
- Frauen, weil von ihnen Fürsorge-Arbeit erwartet wird



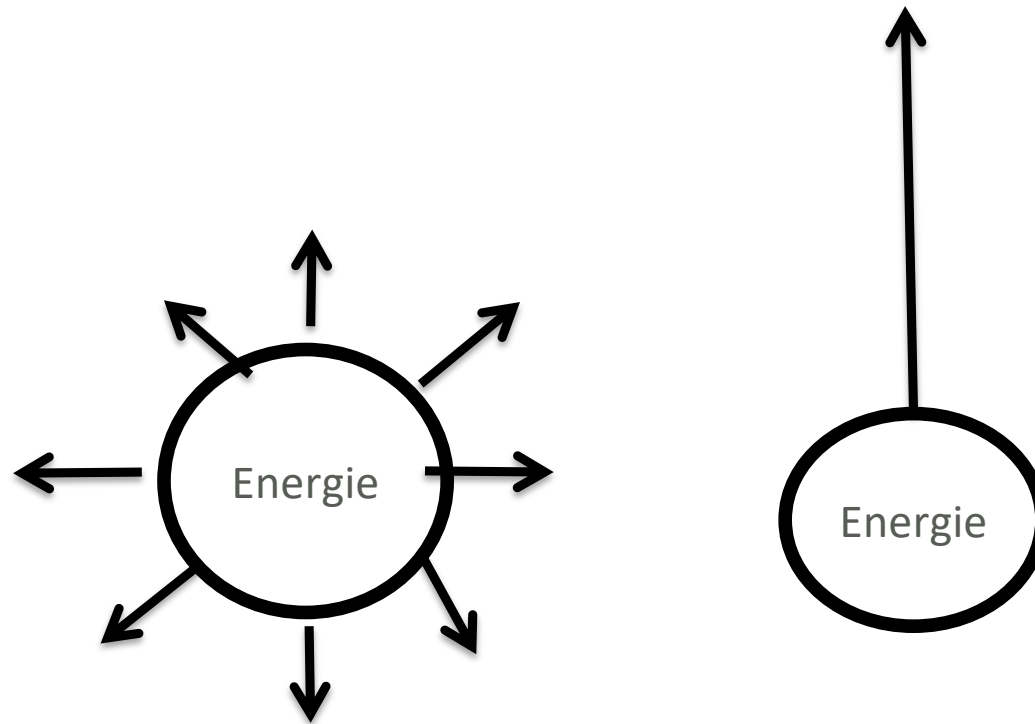
Wahrscheinlichkeit, dass in Doppelverdiener-Haushalten heterosexueller Paare Frauen im Vergleich zu Männern die Hauptverantwortung für die alltäglichen Aufgaben tragen

Quelle: 2018 Boston Consulting Group, Global Diversity Study

DOMINANTE GESCHLECHTERBILDER UNSERER GESELLSCHAFT



3. WAS HAT MENTAL LOAD FÜR AUSWIRKUNGEN?



Multitasking wirkt wie eine durchzechte Nacht auf das Gehirn.
(Studie der Universität London: <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1465496/>)



MENTAL LOAD

REFERENTIN * AUTORIN
LAURA FRÖHLICH

KONFLIKTE UND STREIT

***Du kümmerst dich
um NICHTS!***



***Du meckerst IMMER
an mir rum!***



4. MENTAL LOAD MINDERN & ALLTAGS- ORGANISATION FAIR-TEILEN

WAS KANN ICH FÜR MICH TUN?

- Was ist Arbeit für mich? Wie bewerte ich meine eigene Arbeit?
- Für welche Arbeit fühle ich mich verantwortlich und wieso?
- Habe ich Angst vor Konflikten, wenn ich eine Aufgabe ablehne?
- Empfinde ich Scham oder Schuld, wenn ich mich um mich selbst kümmere?



ALLTAGSDOKUMENTATION

- Care-Arbeits-Tagebuch
- Bullet Journal
- 6-Minuten-Tagebuch
- App „Journal“

MACH DICH SELBST ZUR PRIORITÄT!



RAUS AUS DEM KOPF





KÜCHENMEETING

- Einmal die Woche am Küchentisch treffen
- Start: Wie geht's uns gerade?
- Probleme & Überforderungen ansprechen
- Woche mit Terminen und Aufgaben durchgehen (Smartphone-Kalender synchronisieren)
- Aufgaben & Verantwortung verteilen
- Probleme & Überforderungen ansprechen
- Beim nächsten Mal: Erledigte Aufgaben feiern!

Aufgaben sichtbar machen



MENTAL LOAD

REFERENTIN * AUTORIN
LAURA FRÖHLICH



URLAUB

ERLEDIGT





MENTAL LOAD

REFERENTIN * AUTORIN
LAURA FRÖHLICH

SPIELREGELN



Aufgaben müssen
ganz
übernommen
werden: Planung,
Terminierung,
Ausführung



Das
Küchenmeeting
muss regelmäßig
stattfinden, es darf
nicht ausfallen



Geduld
miteinander haben
und sich Zeit
geben. Ansprache
ja, Kontrolle nein



Die gewonnene
Zeit nicht mit
neuen To-Dos
füllen und bei jeder
neuen Aufgabe
inne halten

GESELLSCHAFT DER ZUKUNFT

SOLIDARITÄT

TAUSCHBÖRSEN

ZUSAMMENHALT

HAUSHALTSNAHE
DIENSTLEISTUNGEN

MENTALE GESUNDHEIT

FAHRGEMEINSCHAFTEN

WERT VON CARE-
ARBEIT IM FOKUS

30-STUNDEN-
ARBEITSWOCHE

KONZEPT
GEMEINSCHAFT STATT
KLEINFAMILIE

KINDERBETREUUNG



UNTERSTÜTZUNG FÜR
FAMILIEN &
ALLEINSTEHENDE

MEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

Welche drei Punkte waren für mich heute am wichtigsten?

Welchen konkreten ersten Schritt möchte ich in den nächsten 24 Stunden umsetzen? (Gespräch führen, Care-Arbeit sichtbar machen, um Hilfe bitten...)

Gibt es etwas, das ich mir für die Zukunft wünsche?





Online-Kurse und digitale Vorträge
unter <https://www.mental-load-akademie.de>



TOOLS GEGEN MENTAL LOAD



Die kostenlose Steuerboard-
Tabelle zum Download

SCAN ME



Online-Kurs:
Familienorganisationssystem
aufbauen mit Trello

SCAN ME



Links und Tipps

Comic Emma:

<https://krautreporter.de/1983-du-hattest-doch-bloss-fragen-müssen>

Excel-Tabelle:

<https://heuteistmusik.de/die-ultimate-steuerboard-liste/>

My Lab-Video Mai Thi Nguyen-Kim über Väter

https://www.youtube.com/watch?v=TkkHKU_ILqU

Mein Buch:

<https://www.randomhouse.de/Laura-Froehlich-Die-Frau-fuers-Leben-ist-nicht-das-Maedchen-fuer-alles/aid86093.rhd>

Bücher zum Thema Mental Load

Patricia Cammarata: Raus aus der Mental Load-Falle, Weinheim 2020.

Tiffany Dufu: Den Ball weiterspielen. Warum Frauen weniger von sich und mehr von anderen erwarten sollten, München 2017.

Emma: The Mental Load. A feminist Comic, New York 2017.

Gemma Hartley: Es Reicht! Warum Familien- und Beziehungsarbeit nicht nur Sache der Frau ist, München 2019.

Eve Rodsky: Fair Play. A Game-Changing solution for when you have too much to do (and more life to live), New York 2019.

Arlie Russell Hochschild: The managed heart. Commercialization of Human Feeling, Updated with a New Preface, Kalifornien 2012.

Anne-Marie Slaughter: Was noch zu tun ist. Damit Frauen und Männer gleichberechtigt leben, arbeiten und Kinder erziehen können, Köln 2016

Empfehlenswerte Bücher

Bossmann, Ulrike: People Pleasing. Raus aus der Harmoniefalle, Weinheim 2023.

Carroll, Ryder: Die Bullet-Journal-Methode, Hamburg 2019.

Douclevff, Michaelleen: Kindern mehr zutrauen, München 2021.



ADRESSEN FÜR PFLEGENDE

Internetportal „Wege zur Pflege“: www.wege-zur-pflege.de

Pflegetelefon: 030 2017913

Verbraucherzentrale NRW

www.pflegewegweiser-nrw.de

Pflegeberatungsstellen suchen über www.zqp.de/beratung-pflege

Online-Selbsthilfe-Programm

Resilienz im Pflegealltag: www.pflege.aok.de

Wir! Stiftung pflegender Angehöriger

Pflegenden Gehör verschaffen in Gesellschaft und Politik

www.wir-stiftung.org

ADRESSEN FÜR ALLEINERZIEHENDE

BKE – Elternberatung

Über die Seite bke-elternberatung.de findest du eine Beratungsstelle in deiner Nähe und es gibt eine Online-Sprechstunde

Caritas

Die Familienhilfe der Caritas **unterstützt mit „Hilfe beim Familienstart, Erziehung und Alltag, Ehe und Partnerschaft“**.

Experten helfen dir bei deinen Fragen und können dir Anlaufstellen in deiner Nähe nennen, an die du dich wenden kannst.

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>

Diakonie deiner Stadt

Die Diakonie ist der soziale Dienst der evangelischen Kirchen

www.diakonie.de

Elterntelefon

0800 111 0550

www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

Familienportal

<https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/hilfe-beratung-familien>

Sefra – Notruf und Beratung für Frauen

gemeinnütziger Verein und Träger eines unabhängigen Frauenprojektes

www.sefraev.de

Verband Alleinerziehender Mütter und Väter

<https://www.vamv.de/vamv-startseite/>

Infos der Bundesregierung

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/chancen-und-teilhabe-fuer-familien/alleinerziehende/allein-und-getrennterziehende-foerdern-und-unterstuetzen-73552>

Urheberrechtshinweis



Die Inhalte dieses Handouts sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei Laura Fröhlich. Alle Rechte vorbehalten.

Das Handout darf nur für den privaten Gebrauch genutzt werden. Jede Art der Vervielfältigung, Verbreitung, Verleihung oder andere Nutzung bedarf der ausdrücklichen, schriftlichen Zustimmung von Laura Fröhlich. Das öffentliche Zugänglichmachen der Unterlagen ist nicht erlaubt.

fröhlich im text
Laura Fröhlich
Washingtonring 173/3
71686 Remseck
Tel.: 07141 5079892
Umsatzsteuer-Nr.: DE315669575

info@froehlichimtext.de
www.froehlichimtext.de
www.mental-load-akademie.de