

ALLES STEHT KOPF? STRATEGIEN ZUM BESSEREN UMGANG MIT MENTAL LOAD

REFERENTIN: EMMA ERHARD
Psychologin M.Sc.

03.12.2025, 17:00 Uhr – 18:00 Uhr

Alles steht Kopf?

Mental Load: Das unsichtbare Gewicht – und wie du es loswirst

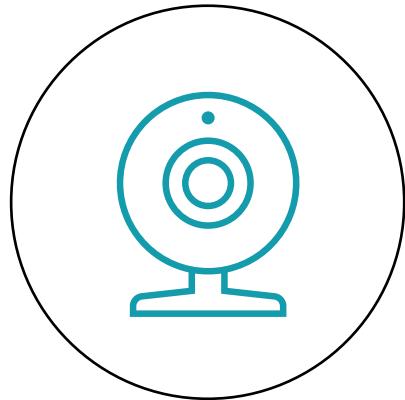
Online-Vortrag mit Referentin
Emma Erhard

Donnerstag, 4. Dezember 2025



Alles steht Kopf?

Allgemeine Hinweise



Kamera **AUS**



Fragen und Anmerkungen
in den Chat



Mikrofon **AUS**

Die letzten 15 min werden
dann den Fragen
gewidmet.

Ihr Top-Tipp

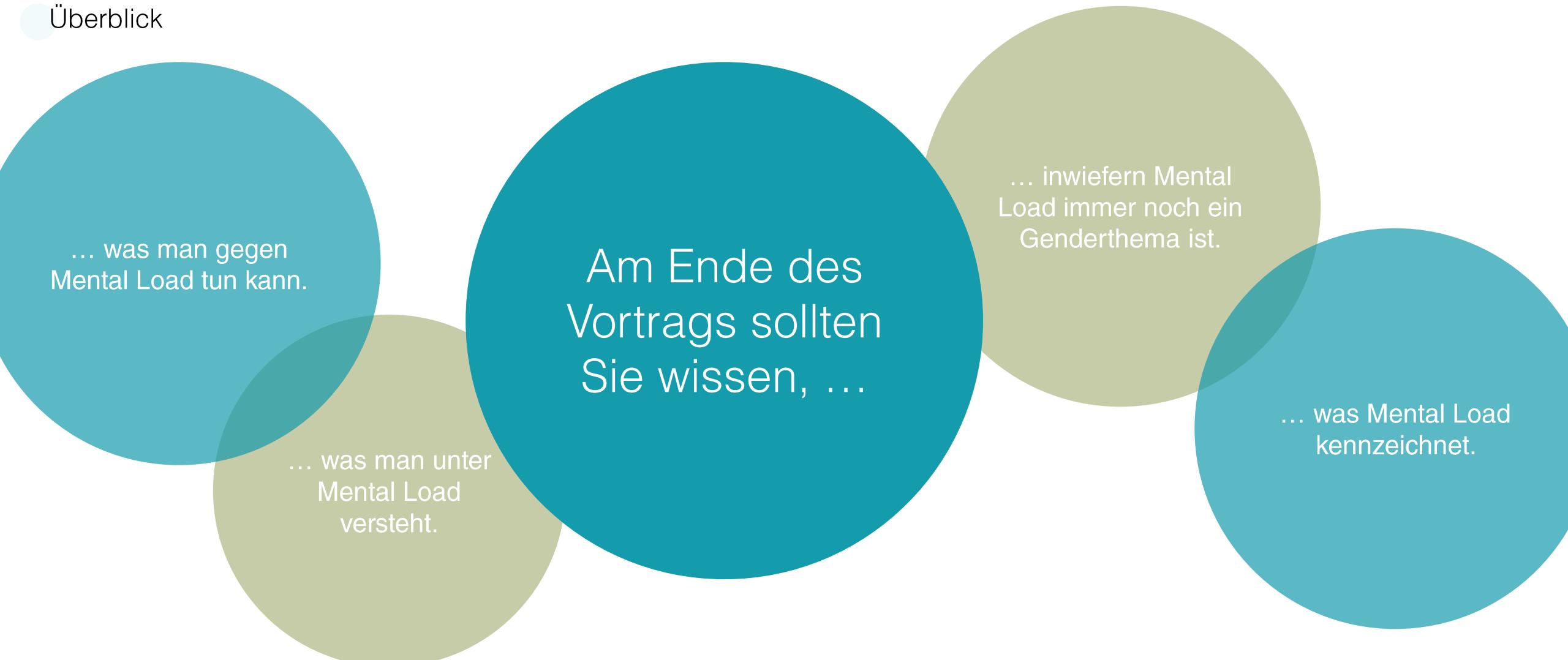
Schreiben Sie mit!

Notieren Sie sich Ihren Top-Tipp, den Sie nach dem Webinar angehen möchten, direkt im Webinarverlauf!



Ziele des Vortrags

Überblick



Am Ende des Vortrags sollten Sie wissen, ...

... was man gegen Mental Load tun kann.

... was man unter Mental Load versteht.

... inwiefern Mental Load immer noch ein Genderthema ist.

... was Mental Load kennzeichnet.

Der unsichtbare Rucksack

Haben Sie in den letzten Tagen daran gedacht,....



...was Sie
am Abend
essen
werden?

...welche
Lebensmittel
nachgekauft
werden
müssen?

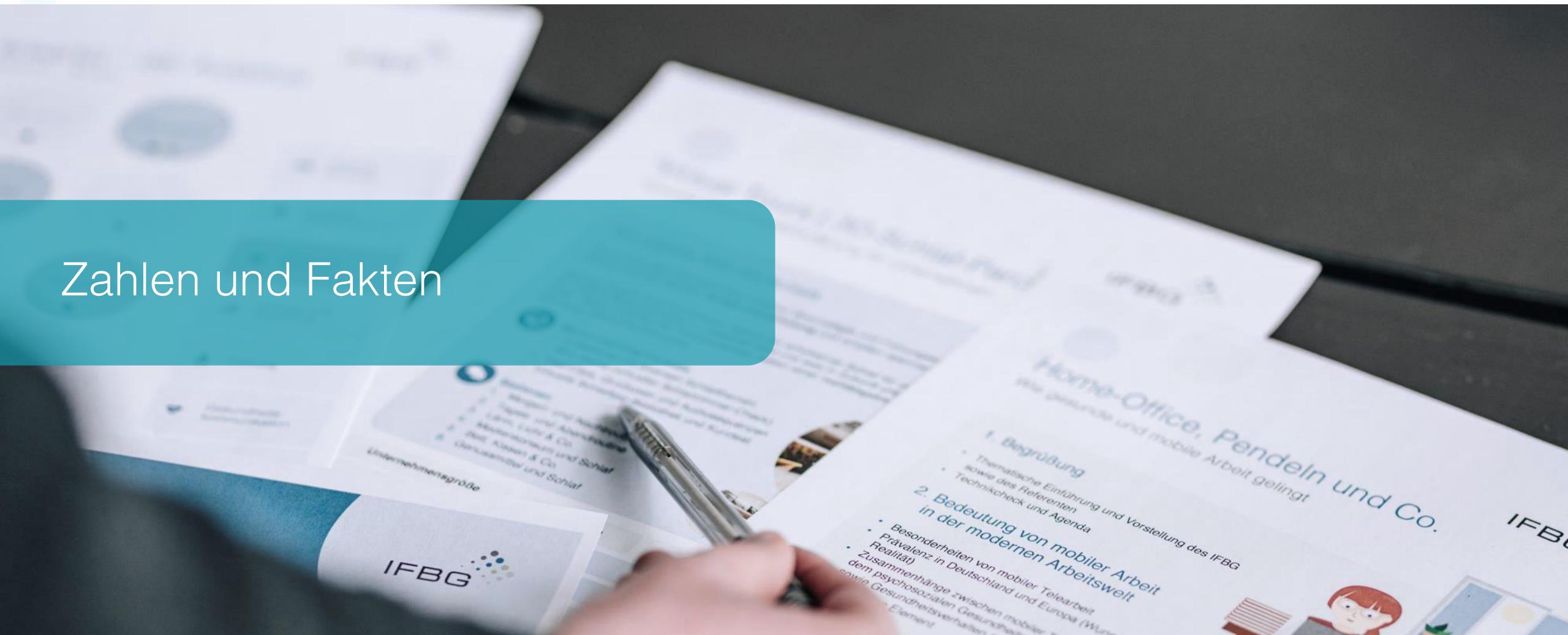
...dass Person
X bald
Geburtstag hat
und noch ein
Geschenk
fehlt?

...dass bald
neues
Spülmittel
gekauft
werden
muss?

...dass Kind A
bald einen
Zahnarzt-
termin
braucht?

...dass die
Pflanzen im
Büro
gegossen
werden
müssen?

Zahlen und Fakten



Zahlen und Fakten

Mental Load im Alltag



Beispiel: Kindergeburtstag

- Wenn ein Kind zu einer Geburtstagsfeier eingeladen wird, bedenkt meist die Mutter zahlreiche organisatorische Schritte.
- Der Vater sieht oft nur die sichtbare Handlung (z. B. Geschenk kaufen) und unterschätzt den Gesamtaufwand, was zu Frustration der Mutter führen kann.



Zahlen und Fakten

Mental Load bei der Arbeit

Mental Load am Arbeitsplatz

- In Organisationen gibt es eine Reihe an Aufgaben, für die oft keine **explizite Rolle** verteilt wurde.
- Diese Aufgaben müssen nicht nur erledigt werden – es muss auch jemand **managen**, dass sie erledigt werden.
- Häufig sind es immer **dieselben Beschäftigten**, die diese Fürsorgearbeiten für die ganze Belegschaft übernehmen / die anderen darum bitten, diese Sachen zu erledigen.

Pflanzen
gießen!

Geschirr-
spüler in der
Kaffeeküche
ausräumen!

Geburtstags-
kuchen für
Kollegen
backen!



AOK,2021

Zahlen und Fakten

Definition von Mental Load

Mental Load bezeichnet 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.



Dieser unsichtbare Teil ist die **mentale Denkarbeit**, die dafür sorgt, dass Sachen überhaupt erledigt werden.



Zahlen und Fakten

Komponenten von Mental Load

Kognitive Arbeit

Planung und Organisation – z. B.
Termine koordinieren

Zeitmanagement

Antizipation und Problemlösung –
voraussehen, was benötigt wird

Koordination innerhalb der Familie –
wer macht was?

Multitasking und mentale To-Do-Listen

Emotionale Belastung

Emotionale Unterstützung leisten

Stimmung und Wohlbefinden der Familie im Blick
behalten

Erwartungen und Bedürfnisse anderer antizipieren

Eigene Emotionen regulieren

Soziale Beziehungen pflegen



Zahlen und Fakten

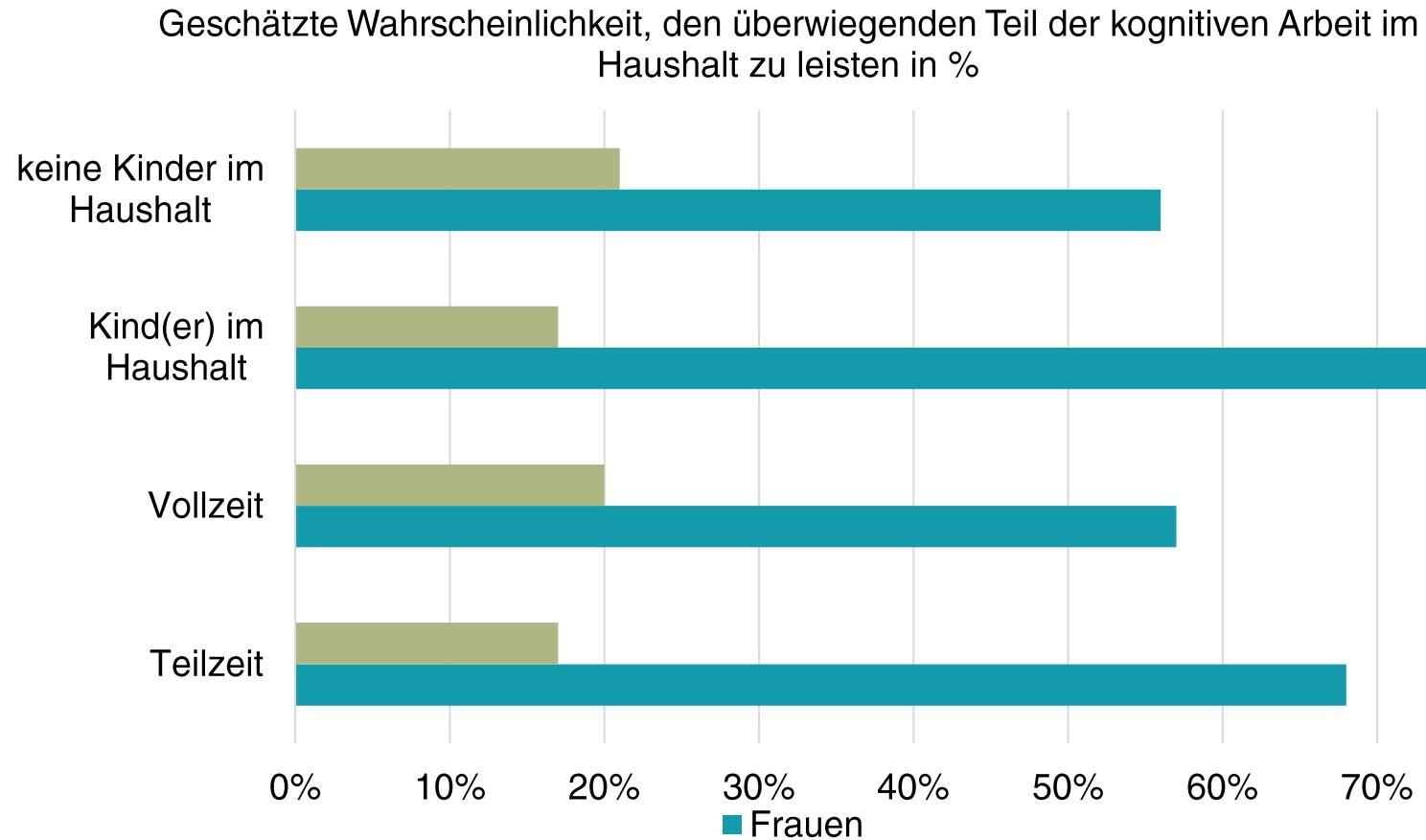
Vier Phasen der kognitiven Arbeit

Kognitive Arbeit lässt sich in **vier Phasen** unterteilen. Statistisch gesehen übernehmen Frauen überwiegend „**Antizipieren**“ und „**Überwachen**“. Männer und Frauen teilen sich eher „**Identifizieren**“ und „**Entscheiden**“. Ziel sollte sein, eine **gerechtere Verteilung** der kognitiven Arbeit in Partnerschaften zu schaffen.



Zahlen und Fakten

Mental Load als Genderthema



WSI, 2023

Zahlen und Fakten

Mental Load als Genderthema



"Da Frauen nun mal keine Übermenschen sind, kann ich nicht zu 100 Prozent Berufsfrau, zu 100 Prozent Mutter und Hausfrau und zu 100 Prozent Partnerin sein. Das ist nie und nimmer zu schaffen. Denn dann bin ich innerhalb kürzester Zeit ein 300-prozentiges Wrack."

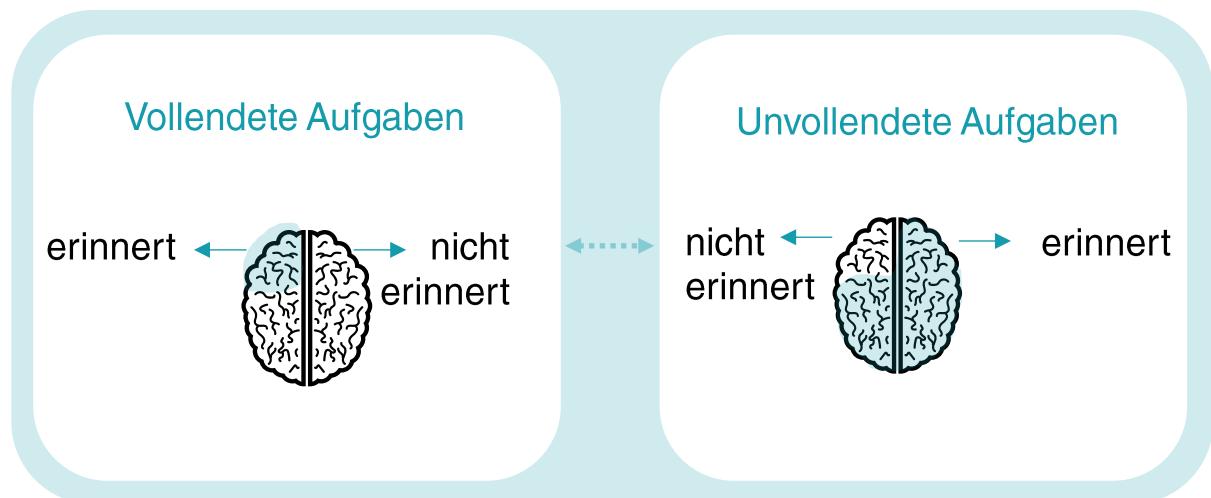
RENATE SCHMIDT
Ehemalige Bundesfamilienministerin

Augsburger Allgemeine, 2019

Zahlen und Fakten

Zeigarnik Effekt

Der Zeigarnik-Effekt beschreibt das Phänomen, dass **unvollendete Aufgaben** oder unerledigte Handlungen eher im **Gedächtnis** bleiben als abgeschlossene oder **erledigte Aufgaben**.



Zahlen und Fakten

Mental Load als langanhaltender Stress?

Akuter Stress



Chronischer Stress



Gesundheitliche Folgen



- Zeitlich begrenzt
- Fight or Flight
- Vorbereitung des Körpers auf Verteidigung
- **Spürbare Reaktion:**
 - Körperlich, verhaltensmäßig, emotional, kognitiv
- Meist keine negativen Folgen

- Langanhaltend
- Daily hassles; durchgängige Belastung
- Mental Load
- Körper verlernt zu erholen
- **Spürbare Reaktion:**
 - Erschöpfung, Unfähigkeit zu erholen
- Meist negative Folgen

- **Psychisch:** sozialer Rückzug, Burnout, Sucht
- **Psychosomatisch:** Schlafstörungen, Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Probleme, Infektanfälligkeit
- **Körperlich:** DNA-Schäden, erhöhtes Krebs-Risiko

Knoll, 2020
Kaluza, 2011
Gormally et al., 2018
Kaluza & Chevalier, 2017

How To Unload



How to Unload

Erste Schritte

Schritt 1: Erkennen, dass Mental Load Sie betrifft

Der erste Schritt zur Entlastung ist zu erkennen, dass Sie von Mental Load betroffen sind. Unsichtbare Aufgaben wie Planung, Organisation und Verantwortung kosten viel Energie – oft, ohne dass es bewusst wahrgenommen wird.



Reflexion: Haben wir das Thema Mental Load zu Hause und am Arbeitsplatz ausreichend erkannt?

Machen Sie den Test! Online gibt es Tests, die Ihnen helfen, Ihre eigene Belastung besser einzuschätzen.

Zum Beispiel: [Mental Load Test](#)



Verlan & Schnerring, 2025

How to Unload



How to Unload



1.
Unsichtbares
sichtbar
machen

How to Unload

Unsere Top-Tipps

Tipp 1: Machen Sie das Unsichtbare sichtbar.

1

Sammeln Sie gemeinsam im Team oder zuhause alle unsichtbaren **Aufgaben** und To-Dos auf einer **Liste**. Notieren Sie auch, wie viel Zeit sie in Anspruch nehmen und wie oft sie anfallen.

2

Legen Sie einmal pro Woche oder in regelmäßigen Abständen einen **festen Zeitpunkt** fest, um Aufgaben zu sammeln und fair zu verteilen.

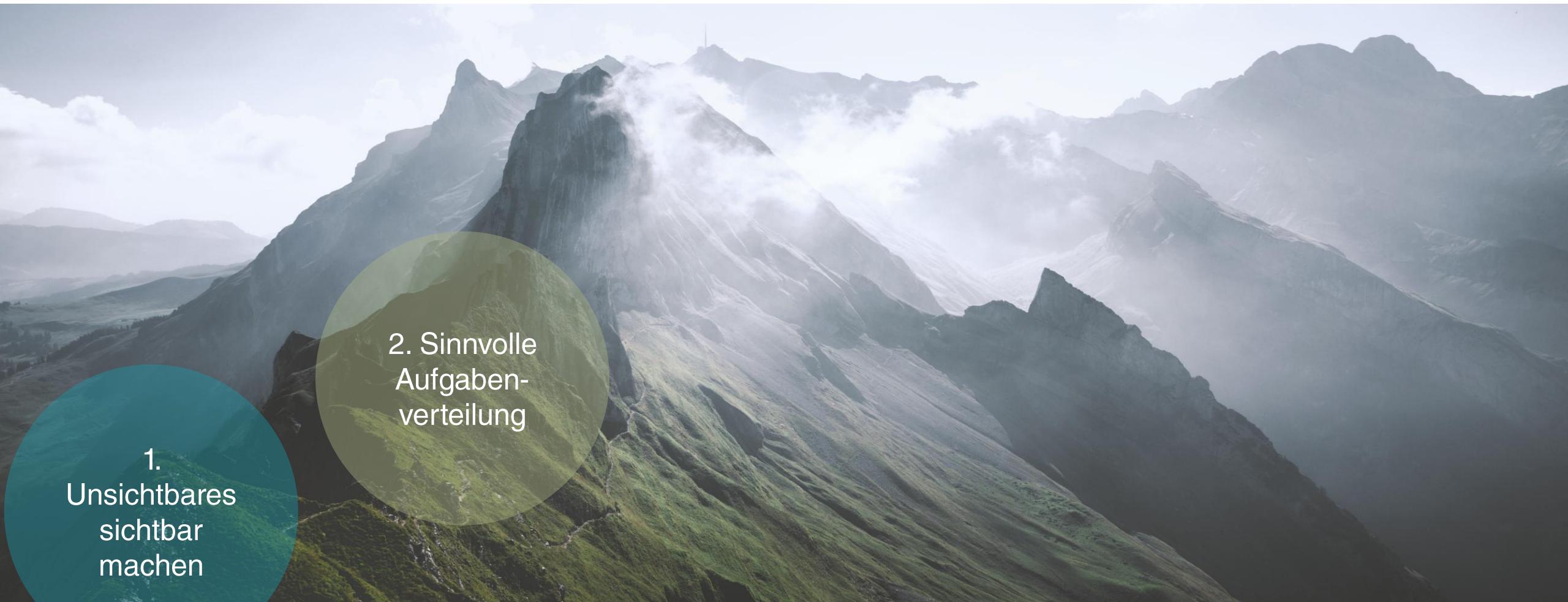
3

Überprüfen Sie regelmäßig: War die Verteilung gerecht? Ist jeder zufrieden? Gibt es Verbesserungsmöglichkeiten? Eine **offene Reflexion** sorgt für mehr Ausgewogenheit und Fairness.



Peer, 2024
McIlvenny, 2023
Verlan & Schnerring, 2025

How to Unload



How to Unload

Unsere Top-Tipps

Tipp 2: Verteilen Sie die Aufgaben neu und fair.

1

Aufgabenpakete klar definieren: Was gibt es zu tun? Welche Aufgaben gehören zusammen? Eine klare Struktur erleichtert die Verteilung.

2

Jede Person übernimmt einen **ganzen Bereich** und ist dafür verantwortlich – zum Beispiel das Essen oder die Wäsche. So werden Zuständigkeiten klar und effizient.

3

Vertraut darauf, dass die andere Person ihre Aufgaben gut erledigt. Mischt euch nicht in jede Kleinigkeit ein – das spart Zeit und Nerven.



Peer, 2024
McIlvenny, 2023
Verlan & Schnerring, 2025

How to Unload



1.
Unsichtbares
sichtbar
machen

2. Sinnvolle
Aufgaben-
verteilung

3. Grenzen
setzen

How to Unload

Unsere Top-Tipps

Tipp 3: Setzen Sie Grenzen, denn diese verbinden!

1

Gut gesetzte Grenzen trennen nicht, sondern dienen als **Verbindungslinien**. Sie ermöglichen einen guten Umgang miteinander sowie Respekt, solange sie nicht zur Abschottung beitragen.

2

Grenzen sind ein tolles **Hilfsmittel für ihr Gegenüber**, Sie besser einschätzen zu können. Also **keine Angst**, was das Gegenüber über Sie denken könnte: im Zweifel trägt die Grenze sogar zu besserem Verständnis bei.

3

Ja zum Nein! Statt sofort „Ja“ zu sagen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um eine bewusste Entscheidung zu treffen.

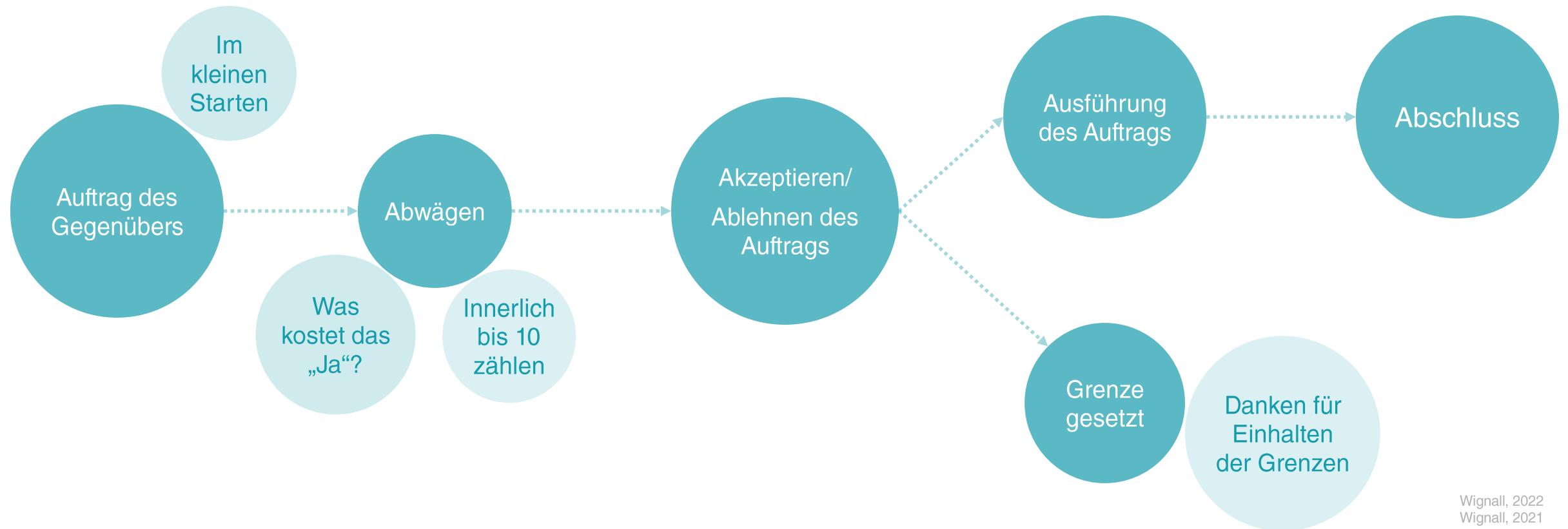


Popp, 1993
Chesak, 2018

How to Unload

Übung: Gesunde Grenzen

Frage: An welchen Stellen im Prozess des „Grenzen-Setzens“ können wir ansetzen?



Wignall, 2022
Wignall, 2021

How to Unload



How to Unload

Unsere Top-Tipps

Tipp 4: Nutzen Sie Ihre Energie effizient mithilfe von guter Planung!

1

Nutzen Sie **digitale oder analoge Tools**, um Ihre Aufgaben und **Pausen** im Blick zu behalten und um diese **priorisieren** zu können.

2

3



Rau, 2015
AOK, 2022
Martins, 2022
Sawhney, 2022

Baukasten für Ihre To-Do-Liste

Worksheet

Auch wenn Ihnen das manchmal anders vorkommen mag: Wenn Sie ganz ehrlich zu sich sind, haben – all der spontanen Störungen und Aufgaben zum Trotz – letztendlich doch Sie die Herrschaft über das Reich Ihrer To-Dos und Termine. Seien Sie sich dessen bewusst und regieren Sie künftig, statt nur zu reagieren.

Dieser Baukasten für Ihre To-Do-Liste kann Ihnen dabei behilflich sein!

- Ihre **Haupt-Projekte**, die so wichtig sind, dass Sie dafür ausreichend Konzentrationszeit einrichten möchten,. Wenn Sie mehrere Hauptprojekte haben, sollten diese am weitesten oben stehen, die am wichtigsten sind. Eine andere Möglichkeit ist die Priorisierung nach dem A-B-C-Prinzip (s. u.). Wenn Sie Ihre Prioritäten links platzieren, fallen Ihnen die wichtigsten To-Dos zuerst ins Auge.
- Ihre **Mini-Aufgaben**, die zwar durch Sie erledigt werden müssen, die Sie aber gut zwischendurch angehen können – egal wie fit Sie gerade sind. Am besten rechts platzieren und nach verschiedenen Kategorien ordnen. Dann können Sie in Ihrer Denkpause auf einen Blick sehen, nach welcher Mini-Aufgabe Ihnen gerade ist. So nutzen Sie Ihre Energie optimal aus.
- Ggf. Ihre **Delegations-Aufgaben**, die Sie nicht selbst erledigen müssen. Am besten unten platziern, denn schließlich geben Sie hierfür die Verantwortung ab.

A – Sofort

- Konzept erstellen
- Einleitung
- Theorie
- Gespräch mit Frau Hermann

Mails:

- Feedbackgespräch mit Hannes

Telefonieren:

- Elektrikerfirma
- Dr. Baumann

Internet:

- Überweisungen
- Mandatserneuerung

B – Wichtig

- Feedbackgespräch mit Hannes

How to Unload

Unsere Top-Tipps

Tipp 4: Nutzen Sie Ihre Energie effizient mithilfe von guter Planung!

1

Nutzen Sie **digitale oder analoge Tools**, um Ihre Aufgaben und **Pausen** im Blick zu behalten, und um diese **priorisieren** zu können.

2

Fokussieren, statt Überfordern: Wenn Sie morgen nur eine einzige Aufgabe erledigen könnten – was wäre das Wichtigste?

3

Beachten Sie die „**2-Minuten-Regel**“: Alles, was unter 2 Minuten dauert, sollten Sie **sofort erledigen** – so häufen sich Kleinigkeiten nicht an. Alles andere kommt auf die To-Do-Liste.



Rau, 2015
AOK, 2022
Martins, 2022
Sawhney, 2022

How to Unload



How to Unload

Unsere Top-Tipps

Tipp 5: Treten Sie dem Stress entgegen!

1

2

3

Gut genug, statt nur perfekt: Welche Gedanken stehen Ihnen manchmal im Weg? Können Sie diese in Erlauber umformulieren?



Teismann et al., 2012
Haase & Sander, 2017

How to Unload

Unsere Top-Tipps

Tipp 5: Treten Sie dem Stress entgegen!

1

Gut genug, statt nur perfekt: Welche Gedanken stehen Ihnen manchmal im Weg? Können Sie diese in **Erlauber** umformulieren?

2

Achten Sie Ihre eigenen **Bedürfnisse**. Was sind **Ressourcen**, die Ihnen gut tun? Nutzen Sie diese bewusst!

3



Teismann et al., 2012
Haase & Sander, 2017

How to Unload

50 Quellen deiner Stärke

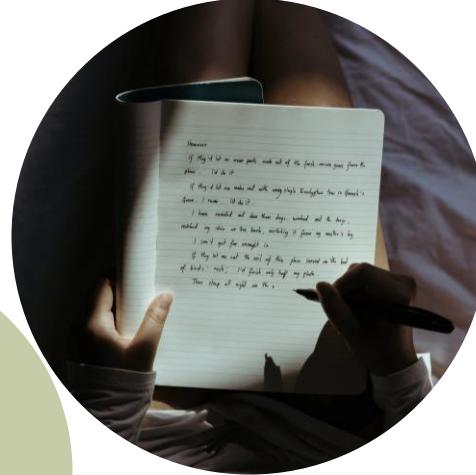


Was gibt mir Kraft und Energie?



Was stützt mich?

Nehmen Sie sich Papier und Stift und stellen Sie eine Liste mit mindestens 50 Ressourcen auf.



Worauf kann ich – im Alltag wie in Krisen – zurückgreifen?

How to Unload

Unsere Top-Tipps

Tipp 5: Treten Sie dem Stress entgegen!

1

Gut genug, statt nur perfekt: Welche Gedanken stehen Ihnen manchmal im Weg? Können Sie diese in Erlauber umformulieren?

2

Achten Sie Ihre eigenen Bedürfnisse. Was sind Ressourcen, die Ihnen gut tun? Nutzen Sie diese bewusst!

3

Machen Sie bewusst Komplimente, auch für unsichtbare Aufgaben. Ein einfaches „Danke, dass du daran gedacht hast“ stärkt das Miteinander und entlastet.



Teismann et al., 2012
Haase & Sander, 2017

How to Unload



KOMMENDE WEBCASTS

AUCH IN 2026 GEHT ES MIT UNSERER KAMPAGNE WEITER
ES WARTEN SPANNENDE VORTRAGSTHEMEN AUF DICH!
ALLE INFORMATIONEN HIERZU FINDEST DU AUF DER WEBSITE DEINER BKK.



ZUR TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

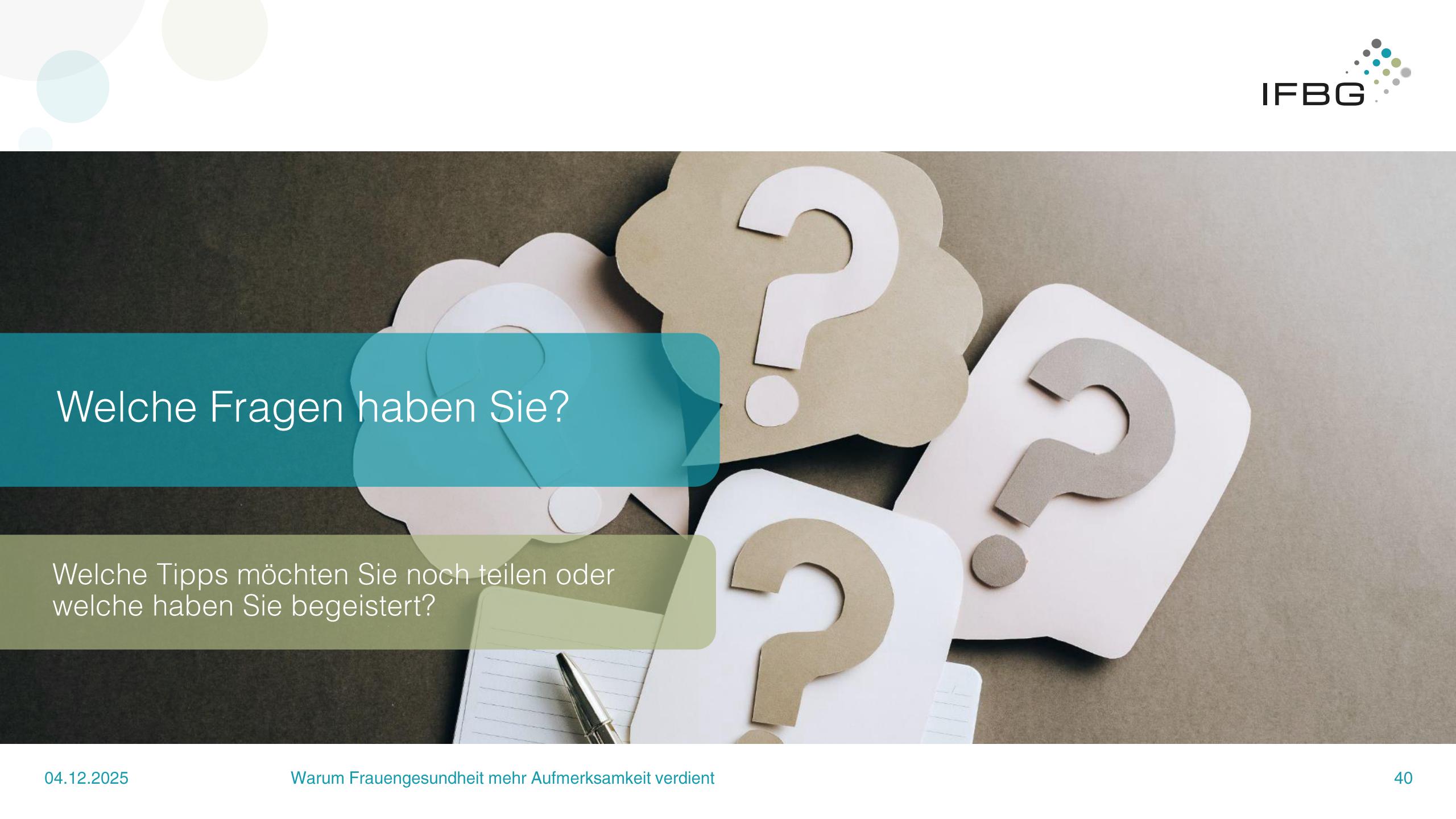


<https://mercedes-benz-bkk.com.nextcloud.viakom.de/index.php/s/dw9KkRsxHC9rgpL>

Kontaktiere uns bei Fragen gerne: info@bkv-verein.de

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

A photograph of several large, cut-out question marks in white, light brown, and dark brown paper, arranged on a light brown surface. In the foreground, there is a white notepad with a pen resting on it. A teal speech bubble is overlaid on the left side of the image, containing the text "Welche Fragen haben Sie?". Below the notepad, a green speech bubble contains the text "Welche Tipps möchten Sie noch teilen oder welche haben Sie begeistert?".

Welche Fragen haben Sie?

Welche Tipps möchten Sie noch teilen oder
welche haben Sie begeistert?

Ihre Ansprechpartnerin

IFBG – Ihr Kompetenzpartner für HR- und BGM-Themen



Emma Erhard
Project Manager
Team Maßnahmen

Gottlieb-Daimler-Str. 1
78467 Konstanz

emma.erhard@ifbg.eu
+49 172 260 18 59



Wir freuen uns auf Ihr Feedback.

[Hier](#) können Sie eine Rezension veröffentlichen.



Über Trends und neuste Studien zu HR- und BGM-Themen informiert bleiben!

[Hier](#) können Sie die „Gesundheits-Post“ von IFBG abonnieren.



Über LinkedIn auf dem Laufenden bleiben!

[Hier](#) können Sie IFBG folgen.

AOK (2021, 01. Dezember). Was ist Mental Load und warum sind meist Frauen betroffen? <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/eltern/mental-load-wie-unsichtbare-aufgaben-frauen-belasten/>

AOK (2022, 15. Dezember). Richtiges Zeitmanagement vermeidet Stress. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/diese-zeitmanagement-methoden-gibt-es/>

Bundesverband EQUAL CARE (2022, 12. Dezember). Mental Load – Do you Equal Care? <https://equalcareday.org/mental-load/>

Chesak, J. (2018, 10. Dezember). The No BS Guide to Protecting Your Emotional Space. Healthline. <https://www.healthline.com/health/mental-health/set-boundaries>

Daminger, A. (2019). The Cognitive Dimension of Household Labor. *American Sociological Review*, 84(4), 609–633. <https://doi.org/10.1177/0003122419859007>

Dean, L., Churchill, B., & Ruppanner, L. (2022). The mental load: Building a deeper theoretical understanding of how cognitive and emotional labor over *load* women and mothers. *Community, Work & Family*, 25(1), 13–29. <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813>

Gormally, B. M. G., Fuller, R., McVey, M., & Romero, L. M. (2019). DNA damage as an indicator of chronic stress: Correlations with corticosterone and uric acid. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular & Integrative Physiology*, 227, 116–122. <https://doi.org/10.1016/j.cbpa.2018.10.007>

Haase, E., & Sander, C. (2017). *Iga.Report 34. Regeneration, Erholung, Pausengestaltung – alte Rezepte für moderne Arbeitswelten?* BKK Bundesverband, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), AOK-Bundesverband und Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek).

Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung: Trainingsmanual Zur Psychologischen Gesundheitsförderung* (4th ed). Springer Berlin / Heidelberg.

Kaluza, G., & Chevalier, A. (2018). Stressbewältigungstrainings für Erwachsene. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (S. 143–162). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9_17

Kiebel, Elizabeth M. (April, 2009). *The Effects of Directed Forgetting on Completed and Incompleted Tasks*. Presented at the 2nd Annual Student-Faculty Research Celebration at Winona State University, Winona MN.

Lott, Yvonne; Bünger, Paula (2023): Mental Load - Frauen tragen die überwiegende Last

Martins, J. (2022, 28. Juni). *Getting Things Done: Die GTD-Methode im Überblick!* Asana. <https://asana.com/de/resources/getting-things-done-gtd>

- McIlvenny, L. (2023). *Was tun bei mental load - wie die to-do-liste kürzer wird*. ZDFheute. <https://www.zdf.de/nachrichten/ratgeber/gesundheit/mental-load-muetter-to-do-liste-stress-100.html>
- Popp, N. (1993). *The concept and phenomenon of psychological boundaries from a dialectal perspective* (Dissertation). Harvard Graduate School of Education.
- Peer, S. (2024, February 26). *Mental load: Was hilft gegen den unsichtbaren stress?: Br.de*. ARD - alpha. <https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/was-tun-mental-load-muetter-frauen-symptome-definition-test-tipps-aufgaben-belastung-100.html>
- Rau, R. (2015). *Iga.Report 31. Risikobereiche für psychische Belastungen*. BKK Bundesverband, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), AOK-Bundesverband und Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek).
- Sawhney, V. (2022, 03. Januar). Why we continue to rely on (an love) To-Do-lists. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists>
- Teismann, T. (with Hanning, S., Brachel, R. von, & Willutzki, U.). (2012). *Kognitive Verhaltenstherapie Depressiven Grübelns* (1st ed). Springer Berlin / Heidelberg.
- Verlan, & Schnerring. (2025). *Mental load test*. Mental Load Test. <https://mental-load-test.org/>
- Wignall, N. (2021, 5. Juli). 5 Rules for Setting Healthy Boundaries. <https://nickwignall.com/5-rules-for-setting-healthy-boundaries/>
- Wignall, N. (2022, 6. Februar). How to stop people pleasing. <https://nickwignall.com/how-to-stop-people-pleasing/>
- Zeigarnik (1927): Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen. *Psychologische Forschung* 9, 1–85.