

"An was soll ich noch alles denken?!" – Mental Load in Familien verhindern und für Entlastung sorgen

Mit Micro-Übungen zu mehr Entlastung – ein praxisnaher Workshop für den Alltag.

Friederike Spörl Springer, Coach, Dipl. Soz.päd, Diakonin

1. Juli 2026 in Fürth und online

© Friederike Spörl-Springer, www.coaching-oberasbach.de



Der unsichtbare Job im Kopf

Mental Load ist die unsichtbare Denk-, Planungs- und Organisationsarbeit, die im Hintergrund läuft – oft unbemerkt, aber permanent aktiv. Wer sie trägt, ist ständig „on call“ – auch wenn äußerlich alles funktioniert.

Denken

Was muss erledigt werden? Was steht an?

Planen

Termine koordinieren, Abläufe im Blick behalten

Organisieren

Einkäufe, Emotionen, Bedürfnisse aller



Typische Mental-Load-Aufgaben

Die Last des Mental Load zeigt sich in einer Vielzahl alltäglicher Aufgaben und unsichtbarer emotionaler Arbeit, die den Kopf ständig beschäftigen.

1

Alltägliche Planung

- Arzttermine koordinieren.
- Geburtstagsgeschenke organisieren.
- Wechselkleidung im Kindergarten im Blick behalten.
- Ferien planen.
- Einkaufslisten führen.
- An Familienfeiern denken.

2

Emotionale Arbeit

- Wer braucht gerade Unterstützung?
- Wer hat Streit mit wem?
- Wen muss man mal wieder einladen? Kontaktpflege...



Mental Load:

Mental Load ist die unsichtbare Denkarbeit, die den Familienalltag steuert.

Es geht nicht nur darum, Aufgaben zu erledigen, sondern auch um das, was davor und danach passiert:

- Daran denken, dass etwas getan werden muss
- Die Aufgabe planen
- Die notwendigen Schritte organisieren
- Das Ergebnis kontrollieren

Ein alltägliches Beispiel:

Es ist nicht primär die Arbeit, das Kindergeburtstagsgeschenk zu kaufen. Die eigentliche Mental Load liegt darin, daran zu denken, dass überhaupt ein Geschenk benötigt wird, sich zu überlegen, was passend wäre, es zu bestellen, Geschenkpapier zu besorgen und es rechtzeitig einzupacken.



Warum haben meist Frauen Mental Load?

Der Mental Load ist oft ungleich verteilt. Dies hat tiefer liegende gesellschaftliche und strukturelle Ursachen, die es zu verstehen gilt, um echte Entlastung zu schaffen.

Gesellschaftliche Rollenbilder

Traditionelle Erwartungen schreiben Frauen oft die Rolle der Hauptverantwortlichen für Haushalt und Familie zu.

Sozialisation

Mädchen lernen oft schon früh, sich um andere zu kümmern, was zu einem internalisierten Gefühl der Verantwortung führt. Sie haben die Rollenverteilung meistens bei ihren eigenen Eltern so beobachtet.

Unsichtbare Erwartungen

Viele Aufgaben und der damit verbundene mentale Aufwand sind für Außenstehende kaum sichtbar, werden aber als selbstverständlich angesehen.

Rolle

Eine Person (meist die Mutter) wird automatisch zur ersten Anlaufstelle für alle Fragen und Bedürfnisse der Kinder und des Haushalts.



Innere Faktoren: Wie unser Denken Mental Load beeinflusst

Über die externen Erwartungen hinaus spielen unsere inneren Antreiber und unser Mindset eine entscheidende Rolle dabei, wie wir Mental Load wahrnehmen und bewältigen. Oft sind es unbewusste Muster, die uns zusätzlich belasten.

Perfektionismus

Der Drang, alles makellos zu erledigen, führt zu zusätzlichem Planungs- und Kontrollaufwand.

Kontrollbedürfnis

Die Überzeugung, dass nur man selbst die Dinge richtig machen kann, erschwert das Delegieren von Aufgaben.

Gefühl der Unverzichtbarkeit

Der Glaube, für das reibungslose Funktionieren des Familienalltags unerlässlich zu sein und alles allein tragen zu müssen.

Schuldgefühle

Angst, den eigenen oder fremden Erwartungen nicht gerecht zu werden, wenn Aufgaben nicht übernommen werden.

Schwierigkeiten beim "Nein" sagen

Das Unvermögen, klare Grenzen zu setzen und zusätzliche Aufgaben oder Bitten abzulehnen.

Entstehung von Mental Load: Faktoren im Familiensystem

Mental Load entsteht nicht im Vakuum. Oft sind es spezifische Dynamiken und Strukturen innerhalb des Familiensystems, die die unsichtbare Last verstärken und ungleich verteilen.



Unklare Aufgabenverteilung

Wenn Verantwortlichkeiten nicht explizit zugewiesen oder gemeinsam festgelegt werden, landet die Planung oft bei einer Person.



Mangelnde Kommunikation

Fehlende Gespräche über Erwartungen, Bedürfnisse und die vorhandene Last verhindern eine gerechte Aufteilung.



Fehlende Sichtbarkeit

Die "unsichtbare Arbeit" wird oft nicht als solche wahrgenommen, was ihre Wertschätzung und Anerkennung erschwert.



Geringe Einbindung des Partners

Wenn ein Partner sich nicht aktiv in die Initiierung und das "An-alles-Denken" einbringt, bleibt die mentale Last beim anderen.





Gesellschaftliche Faktoren

Die Mental Load ist auch ein Spiegel gesellschaftlicher Strukturen und Erwartungen. Diese externen Einflüsse tragen maßgeblich zur ungleichen Verteilung der unsichtbaren Last bei.

Traditionelle Rollenbilder

Erwartungen, die Frauen die Hauptverantwortung für Familie und Haushalt zuschreiben. Großer Anteil an Familien mit Alleinerziehenden.

Mangelnde Infrastruktur

Fehlende oder unzureichende Betreuungsangebote für Kinder und pflegebedürftige Angehörige erhöhen den Druck auf Familien.

Arbeitswelt & Politik

Starre Arbeitsmodelle und unzureichende politische Unterstützung für eine ausgewogene Work-Life-Balance verstärken die Belastung.

Einzelbesinnung mit Schreiben:

Was sind bei mir die Ursachen für Mental Load :

> persönlich?

>im Familiensystem?

Die Symptome: Was Mental Load mit uns macht

Mental Load manifestiert sich nicht nur im Kopf, sondern beeinflusst Körper und Seele. Erkennen Sie die Anzeichen, um rechtzeitig gegensteuern zu können.

Chronische Erschöpfung

Ständige Müdigkeit, selbst nach ausreichend Schlaf und Ruhephasen.

Gesteigerte Reizbarkeit

Geringe Toleranzgrenze, schnelle Frustration und häufige Stimmungsschwankungen.

Konzentrations-schwierigkeiten

Schwierigkeiten, sich zu fokussieren, und das Gefühl, dass Gedanken ständig kreisen.

Gefühl des Überfordertseins

Das konstante Gefühl, den alltäglichen Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden.

Körperliche Beschwerden

Häufige Kopfschmerzen, Nacken- und Schulterverspannungen, Magenprobleme ohne organische Ursache.

Beziehungen

Sozialer Rückzug und Konflikte in der Partnerschaft



Umfrage: Wie verhindern Sie Mental Load?

Innere Faktoren: Ihr Mindset als Hebel gegen Mental Load

Oft sind es unsere eigenen Denkmuster und Erwartungen, die die Mental Load verstärken. Bewusstes Hinterfragen und kleine Änderungen im Mindset können eine enorme Entlastung bringen.

Selbstfür-sorge priorisieren

Gerade Mütter vergessen oft: **"Ich bin auch noch da!"** Ihre Bedürfnisse sind wichtig. Planen Sie bewusst Zeit für sich selbst ein – das ist keine Schwäche, sondern essenziell.

Verantwort-ung herunter-schrauben

Überlegen Sie aktiv: Was kann mein Kind, mein Partner, mein Umfeld eigentlich schon selbst? Geben Sie Aufgaben und die dazugehörige Verantwortung ab, statt alles zu übernehmen.

Energie-Scan durchführen

Bin ich jemand, der immer alles "mitnehmen" will, es ist nie genug, aber eigentlich immer alles zu viel? Scannen Sie durch: Was gibt mir Energie, was raubt mir Energie? Setzen Sie klare Prioritäten.

Perfektionismus hinterfragen

Welche Antreiber-Glaubenssätze prägen mich ("Streng dich an!")? Schreiben Sie diese Sätze auf und hinterfragen Sie sie kritisch: Was davon ist JETZT wirklich noch sinnvoll? Formulieren Sie sie neu.





Selbstfürsorge ist keine Schwäche – sie ist Strategie

Wer sich nicht um sich selbst kümmert, kann langfristig nicht für andere da sein. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um Mental Load effektiv zu begegnen.



Tägliche 10-Minuten-Auszeit

Gönnen Sie sich bewusst kleine Ruhepausen, um kurz abzuschalten und neue Energie zu tanken.



Grenzen kommunizieren

Machen Sie Ihre Bedürfnisse und Belastungsgrenzen transparent – sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld.



Hobbys schützen

Schaffen Sie bewusste Freiräume für Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und Sie vom Alltag ablenken.



Nein sagen üben

Lernen Sie, Aufgaben oder Bitten abzulehnen, die Ihre Kapazitäten übersteigen oder Sie zusätzlich belasten.



Schlaf priorisieren

Achten Sie auf ausreichend erholsamen Schlaf. Er ist entscheidend für Ihre mentale und körperliche Regeneration.

Entlastung ohne viel Zeitaufwand

Manchmal sind es die kleinen Dinge und eine veränderte Perspektive, die im Alltag große Wirkung zeigen. Hier sind Ansätze, die Sie ohne großen Aufwand umsetzen können, um Ihren Mental Load zu senken:



Mikro-Pausen für Stille

Integrieren Sie kurze Momente der Ruhe in Ihren Tag. Ob beim Kaffee, in der U-Bahn oder vor dem Schlafengehen – 5 Minuten Stille können Wunder wirken. Überlegen Sie: Wann und wo könnte Ihr persönliches "Stille-Ritual" stattfinden?



Fantasiereise zum Wohlfühlort

Schließen Sie kurz die Augen und stellen Sie sich Ihren absoluten Wohlfühlort vor. Egal ob Bergsee, Strand oder gemütliches Zimmer – diese kurze mentale Auszeit hilft, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.



Perspektivwechsel mit Tiefgang

Stellen Sie sich vor, Ihr Hund könnte sprechen und würde befragt, wie Sie leben und wie es Ihnen geht. Oder: Sie hätten nur noch drei Jahre zu leben – was würden Sie anders machen? Solche Fragen helfen, Prioritäten neu zu ordnen und Wesentliches zu erkennen.



Weitere Hebel für mentale Entlastung

Weitere wichtige Hebel für Ihre mentale Entlastung:

- **Bewegung in der Natur**

Ein Spaziergang im Grünen oder eine kleine Sporteinheit im Freien befreit den Kopf und füllt die Energiereserven auf.

- **Zeit- und Energiefresser identifizieren**

Fragen Sie sich: Was raubt mir im Alltag am meisten Energie? Ist es vielleicht die permanente Verfügbarkeit am Handy oder unnötiger Perfektionismus? Reduzieren Sie diese Faktoren bewusst.

- **Energiespender nutzen & gute Beziehungen pflegen**

Widmen Sie sich bewusst Aktivitäten und Menschen, die Ihnen guttun. Positive Kontakte sind ein wichtiger Puffer gegen Mental Load.

- **Vergleiche ablegen & Prioritäten setzen**

Hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen. Jeder Mensch ist einzigartig. Akzeptieren Sie, dass nicht alles gleich wichtig ist, und fokussieren Sie sich auf das Wesentliche.

 Bei Krisen professionelle Hilfe suchen: Zögern Sie nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Der Krisendienst ist unter **0800 655 3000** erreichbar.



Micro-Übung mit Schreiben

Was frisst meine Energie?

Was gibt mir Energie?

Was sind meine persönlichen Entlastungstools?

Micro-Übung mit Schreiben:

Listen Sie mit Stichpunkten ungeordnet als Liste untereinander alles auf,
was Sie heute abend und morgen noch zu tun oder denken haben



Organisatorische Praxistipps gegen Mental Load

Die Reduzierung von Mental Load erfordert oft kleine, aber konsequente Änderungen im Alltag. Hier sind konkrete Ansätze, um die unsichtbare Last zu minimieren:

Sichtbare Checklisten

Erstellen Sie Checklisten für wiederkehrende Aufgaben (z.B. morgens, abends, Küche) – gerne bunt und kindgerecht, an zentralen Orten wie einer Pinnwand.

Faire Aufgabenverteilung

Identifizieren Sie gemeinsam, was regelmäßig anfällt und wer in der Familie welche Aufgaben gerne oder gut erledigt. Verteilen Sie die Verantwortung bewusst.

Digitale & Analoge Tools

Nutzen Sie Apps oder physische Notizen im Kanban-Stil, um Aufgaben zu visualisieren und den Überblick zu behalten. Legen Sie klare Regeln für die Nutzung fest.

Zentrale Kalenderpflege

Bündeln Sie alle Termine und Aufgaben in maximal zwei Kalendern. Arbeiten Sie mit Farben und unterscheiden Sie zwischen fixen Terminen und verschiebbaren Aufgaben.

Ordnung als Entlastung

Begreifen Sie Ordnung im "eigenen Bereich" als Hilfsmittel. Ein aufgeräumtes Umfeld schafft Klarheit, einen besseren Überblick und ermöglicht mental das Abschalten.

Zeitmanagement mit der ALPEN-Methode

Die ALPEN-Methode ist ein bewährtes Zeitmanagement-Tool, das Ihnen hilft, Ihre Aufgaben effektiv zu planen, Prioritäten zu setzen und den Überblick zu behalten – ideal, um Mental Load zu reduzieren und Kontrolle zurückzugewinnen.



A: Aufgaben notieren

Erfassen Sie alle anstehenden Aufgaben, Termine und Projekte – ob groß oder klein. Eine vollständige Liste ist der erste Schritt zur Entlastung.



L: Länge einschätzen

Schätzen Sie realistisch ein, wie viel Zeit jede einzelne Aufgabe in Anspruch nehmen wird. Dies hilft, den Tag nicht zu überladen.



P: Pufferzeiten einplanen

Planen Sie für Unvorhergesehenes, Pausen und spontane Ereignisse etwa 40% Ihrer Gesamtzeit als Puffer ein. Flexibilität ist entscheidend.



E: Entscheidungen treffen

Priorisieren Sie Ihre Aufgaben. Was ist wirklich wichtig? Delegieren Sie, streichen Sie Unnötiges oder verschieben Sie weniger dringende Punkte.



N: Nachkontrolle

Überprüfen Sie am Ende des Tages oder der Woche, was Sie geschafft haben und was offen geblieben ist. Lernen Sie daraus für die nächste Planung.

Micro-Übung mit Schreiben

Nehmen Sie sich die Liste von vorhin vor:

Unterscheiden Sie Todos von Erinnerungstops

Was von den Erinnerungstops steht bislang nur in Ihrem Kopf?

Wo/wie könnten Sie diese zukünftig sinnvoll notieren?

Gehen Sie die Schritte

L: Länge einschätzen

P: Puffer einplanen

E: Entscheidungen treffen: Priorität (wichtig, dringend)? Delegieren, verschieben, streichen?

der ALPEN-Methode mal mit den ToDo's durch

Mental Load reduzieren in der Familie: Verantwortung aufteilen

Cluster definieren und klar vereinbaren, wer was dauerhaft hält. Fairteilung ist ein Prozess – kein einmaliges Gespräch. Weitere Unterteilungen sind sehr sinnvoll, auch nach Vorlieben!



Cluster: Termine

Arzt, Schule, Aktivitäten – wer behält den Überblick?



Cluster: Haushalt

Putzen, Wäsche, Einkauf – dauerhaft zugeordnet



Cluster: Essen

Planen, einkaufen, kochen – klare Verantwortung



Cluster: Emotionen

Wer koordiniert soziale Verpflichtungen und Bedürfnisse?



Fairteilung bedeutet: **klare Absprachen statt Bauchgefühl** – und regelmäßige Check-ins.



KOMMUNIKATION · 4 MINUTEN

Das Gespräch, das Entlastung schafft

Der Schlüssel liegt im Satzbaukasten – weg von Schuldzuweisungen, hin zu klaren Vereinbarungen.

Geht auch mit älteren Kindern (> Alleinerziehende...)

Ich übernehme ...

Konkret benennen, was Sie halten – nicht vage bleiben

Wenn du dran bist, sag mir bitte ...

Klare Erwartung statt stiller Annahme

Lass uns das regelmäßig checken ...

Prozess etablieren, nicht einmalig klären

Das Gespräch, das Entlastung schafft

Um Mental Load zu reduzieren, ist offene Kommunikation entscheidend. Lernen Sie, Bedürfnisse klar zu äußern und Aufgaben fair zu verteilen – mit einer einfachen Methode, die auch bei anderen Anliegen hilfreich ist: WWW

01

Wahrnehmung

Beschreiben Sie die Situation objektiv, ohne zu werten oder zu interpretieren. Was genau sehen oder hören Sie? ("Ich sehe, dass...", "Mir fällt auf, dass...").

03

Wunsch

Formulieren Sie klar und konkret, was Sie sich stattdessen wünschen oder welche Unterstützung Sie benötigen. ("Ich wünsche mir, dass wir die Schultermine gemeinsam planen könnten...").

02

Wirkung

Erklären Sie, welche Auswirkungen diese Wahrnehmung auf Sie hat und welche Gefühle sie bei Ihnen auslöst. ("Das führt dazu, dass ich mich überfordert fühle...").



Die Übergabe der Verantwortung – so klappt es

Diese Übung hilft Ihnen, eine konkrete Aufgabe oder einen Verantwortungsbereich vollständig zu übergeben – nicht nur zu delegieren (mit Kontrolle), sondern wirklich loszulassen.

Der Unterschied: **Delegieren** bedeutet, Sie geben eine Aufgabe ab, behalten aber die Kontrolle und Verantwortung. Bei der **Übergabe** geben Sie beides ab: Die andere Person erhält volle Entscheidungsfreiheit und trägt die alleinige Verantwortung.

01

Einen Bereich wählen

Suchen Sie eine Aufgabe oder einen kleinen Verantwortungsbereich aus, den Sie bisher selbst gemanagt haben (z.B. den Müll rausbringen, einen bestimmten Einkauf, die Entscheidung für das Abendessen).

02

Vollständig übergeben

Sprechen Sie mit der Person, an die Sie übergeben. Erklären Sie, dass Sie diese Aufgabe ab sofort komplett loslassen, inklusive aller Entscheidungen und der Verantwortung dafür.

03

Nicht nachfragen oder korrigieren

Vertrauen Sie dem Prozess. Auch wenn die Umsetzung anders ist, als Sie es getan hätten: Widerstehen Sie dem Impuls, nachzufragen oder zu korrigieren. Lassen Sie die andere Person ihre eigenen Erfahrungen machen.



Von Mental Load zu gelebter Balance. Alleinerziehende: wer könnte unterstützen??

Mental Load sichtbar machen, fair verteilen und gemeinsames Vorgehen vereinbaren – mit kleinen Schritten, die sofort tragen.

Sichtbar machen

Gedanken auf Papier bringen,
Last benennen

Fair verteilen

Cluster definieren,
Verantwortung klar zuordnen

Gemeinsam vorgehen

Regelmäßige Check-ins etablieren, Sprache pflegen

„Entlastung beginnt nicht mit mehr Zeit – sondern mit klarer Verantwortung und echtem Miteinander.“