

# DOKUMENTATION



# connadres

Sprich es an: Die unsichtbare Last teilen -  
Strategien im Umgang mit Mental Load aus  
Perspektive der Mütter

01.10.2025 – 12-13 Uhr

Carina Bartmann, Leitung von connadres

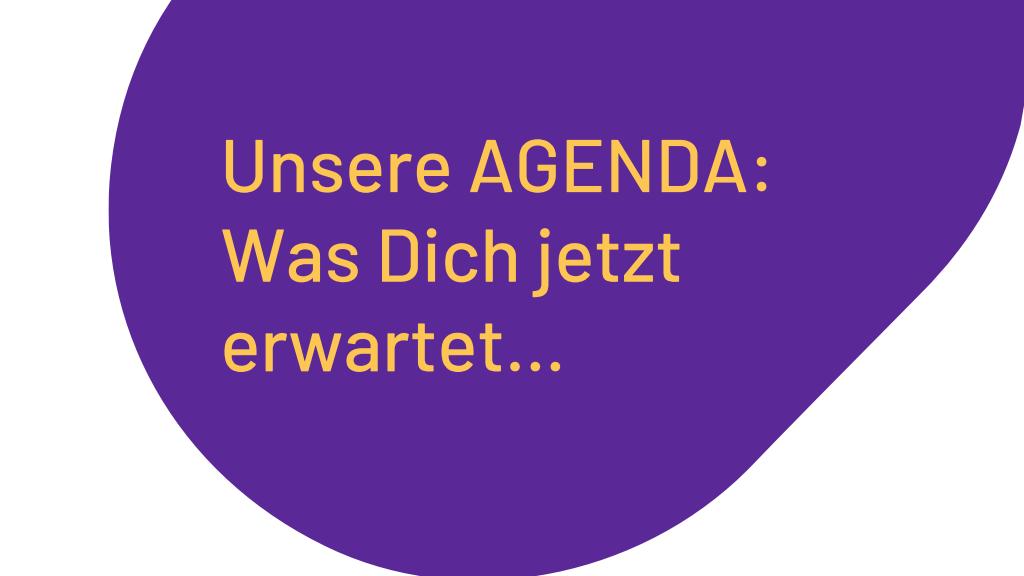


MOIN, ICH BIN CARINA!  
36 JAHRE ALT, LEBE MIT MEINEM MANN  
UND UNSEREN ZWEI KINDERN IN  
HAMBURG.



**Carina Bartmann**  
Leitung comadres

„  
ARBEITSWELTEN ZU GESTALTEN, IN DENEN  
MÜTTER IHR GANZES POTENZIAL  
EINBRINGEN UND EINEN WICHTIGEN  
BEITRAG FÜR DIESE WELT LEISTEN KÖNNEN  
- DAS TREIBT MICH AN.

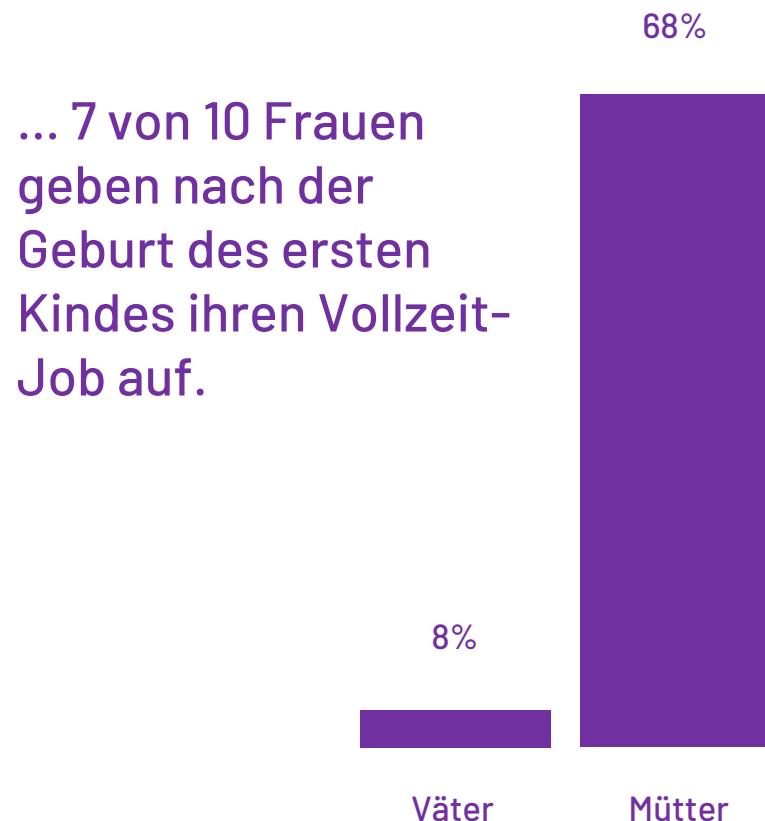


Unsere AGENDA:  
Was Dich jetzt  
erwartet...



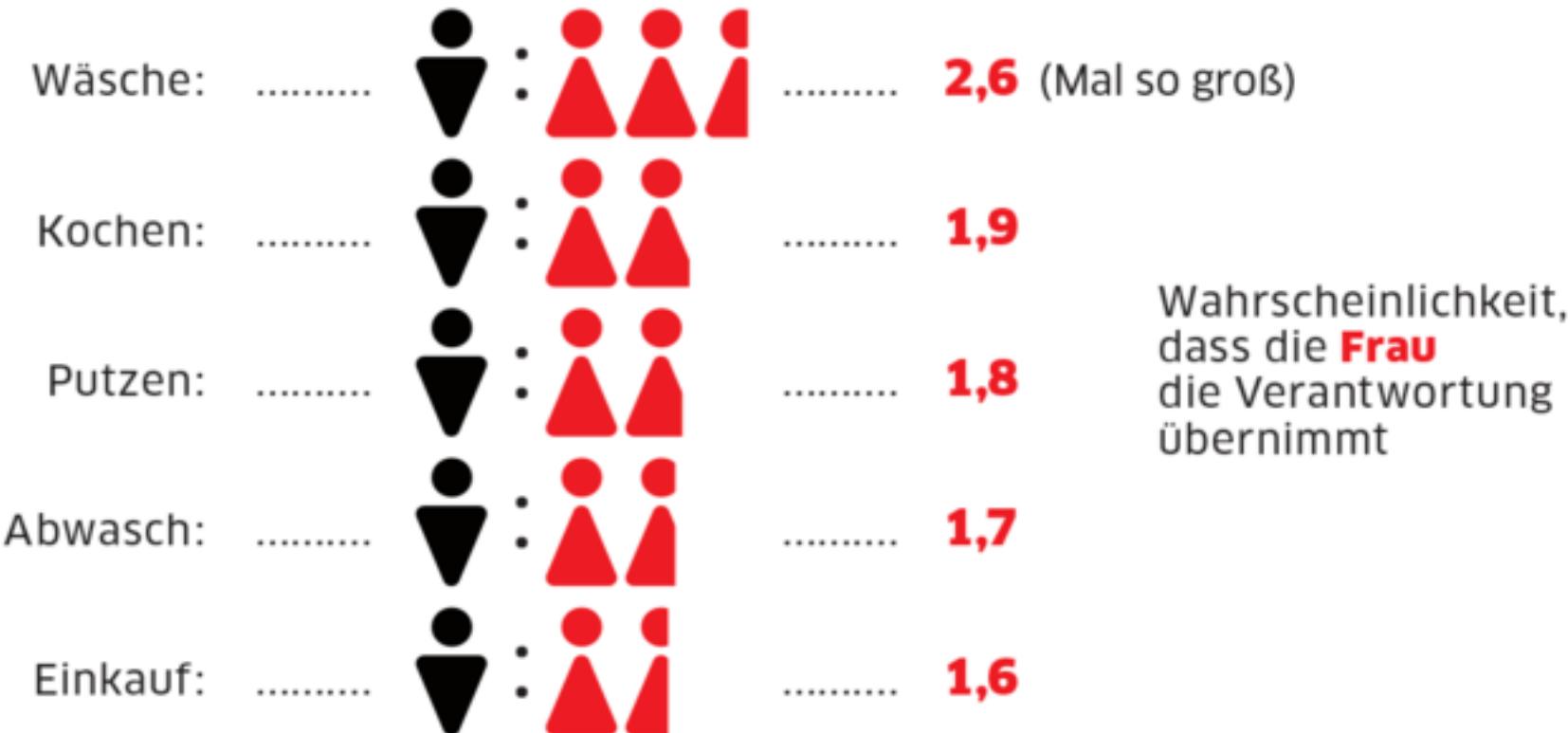
1. **Einführung – das bisschen Haushalt und die Rollenfalle...**
2. Einführung Mental Load und vorher er kommt...
3. Das Mental Load Konzept in der Umsetzung
4. Emotional Load
5. Was hilft am besten und am schnellsten?
6. Fazit und Fragen

# Die Familiengründung führt Paare leider immer noch in alte Rollenmuster...



...so werden die Mütter im Job  
unsichtbar und für verantwortungsvolle  
Aufgaben nicht mehr eingeplant...

# 1. Arbeitsteilung bei Paaren, die beide Vollzeit arbeiten und weshalb das ein Karrierekiller ist...

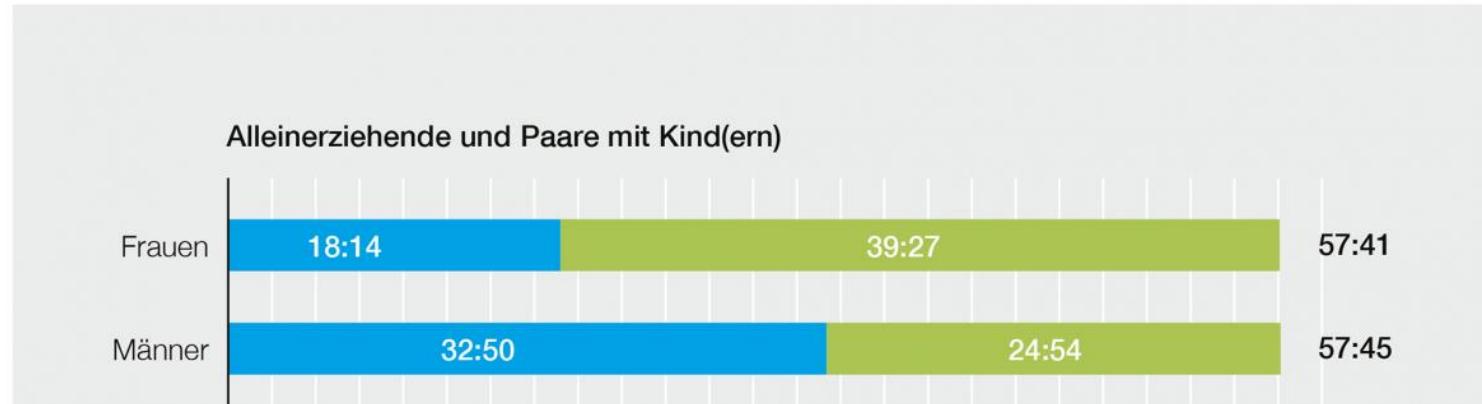


Arbeitsteilung bei Paaren\*, die beide Vollzeit arbeiten

\* heterosexuell;  
Quelle: BCG

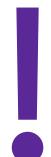
# 1. Während die Erwerbsbeteiligung von Müttern seit 2008 um 20% gestiegen ist, ist der Gender Care Gap unter Elternpaaren quasi gleich geblieben

► Abb 6 Erwerbsarbeit und unbezahlte Arbeit von Personen zwischen 18 und 64 Jahren in ausgewählten Haushaltstypen 2022 — in Stunden pro Woche



Gender Care Gap  
bei Alleinerziehenden oder Paaren mit Kindern:

58%



Einer der größten Hebel für längere Erwerbsarbeitszeiten von Müttern ist die Übernahme von Sorgearbeit durch die Väter.

Quelle: Bundeszentrale für politische Bildung, Sozialbericht 2024, Kapitel 5.5.2



# 1. Was glaubt ihr, was die TOP 3 Streitthemen bei Elternpaaren sind?

1. Finanzen / Geldsorgen
2. Kommunikationsmuster / Streitkultur
3. Haushalt
4. Schwiegereltern
5. Vereinbarkeit von Beruf und Familie
6. Mental Load / Aufteilung von Verantwortung
7. Sexualität
8. Erziehung
9. Freie Zeit für sich / Paarzeit



[https://www.focus.de/experts/schwiegereltern-finanzen-sex-expertin-enthuellt-die-top-7-streithemen-unter-eltern\\_id\\_259688686.html](https://www.focus.de/experts/schwiegereltern-finanzen-sex-expertin-enthuellt-die-top-7-streithemen-unter-eltern_id_259688686.html)  
DJI, Familienreport 2023

# 1. Auflösung der Frage...

## Die Top Streitauslöser in Partnerschaften:

1. Erziehung
2. Haushalt
3. Mental Load / Aufteilung von Verantwortung
4. Sexualität
5. Freie Zeit für sich / Paarzeit
6. Finanzen / Geldsorgen
7. Schwiegereltern
8. Vereinbarkeit von Beruf und Familie
9. Kommunikationsmuster / Streitkultur



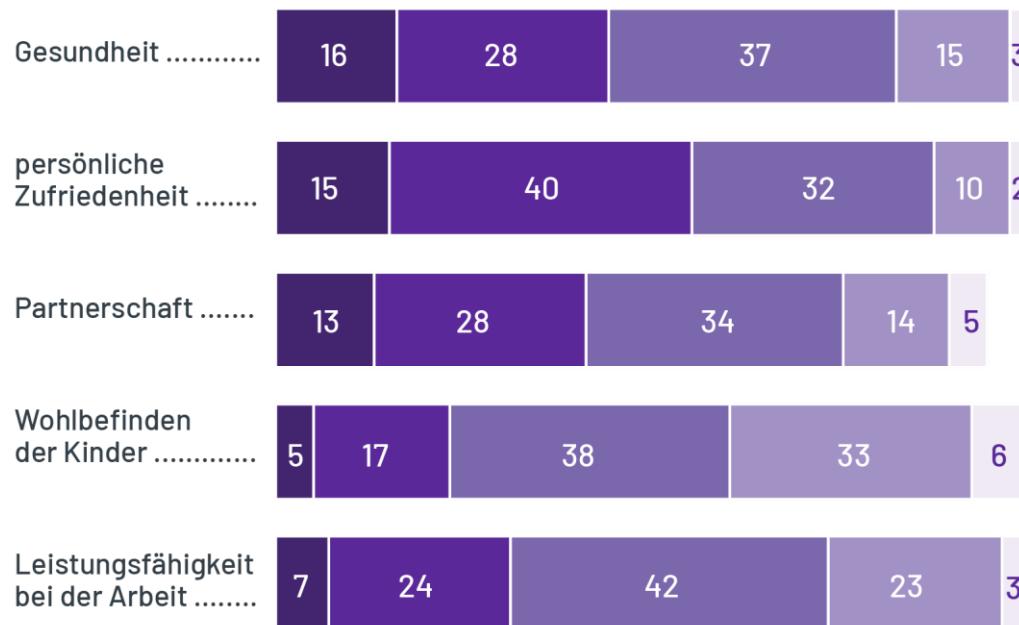
[https://www.focus.de/experts/schwiegereltern-finanzen-sex-expertin-enthuellt-die-top-7-streithemen-unter-eltern\\_id\\_259688686.html](https://www.focus.de/experts/schwiegereltern-finanzen-sex-expertin-enthuellt-die-top-7-streithemen-unter-eltern_id_259688686.html)  
DJI, Familienreport 2023

# Ergebnisse der neuen forsa-Studie von conpadres & comadres: am wenigsten leiden die Kinder und der Job – am stärksten die Zufriedenheit

## Inwieweit wirkt sich die Doppelbelastung aus Familie & Beruf auf die folgenden Bereiche aus?

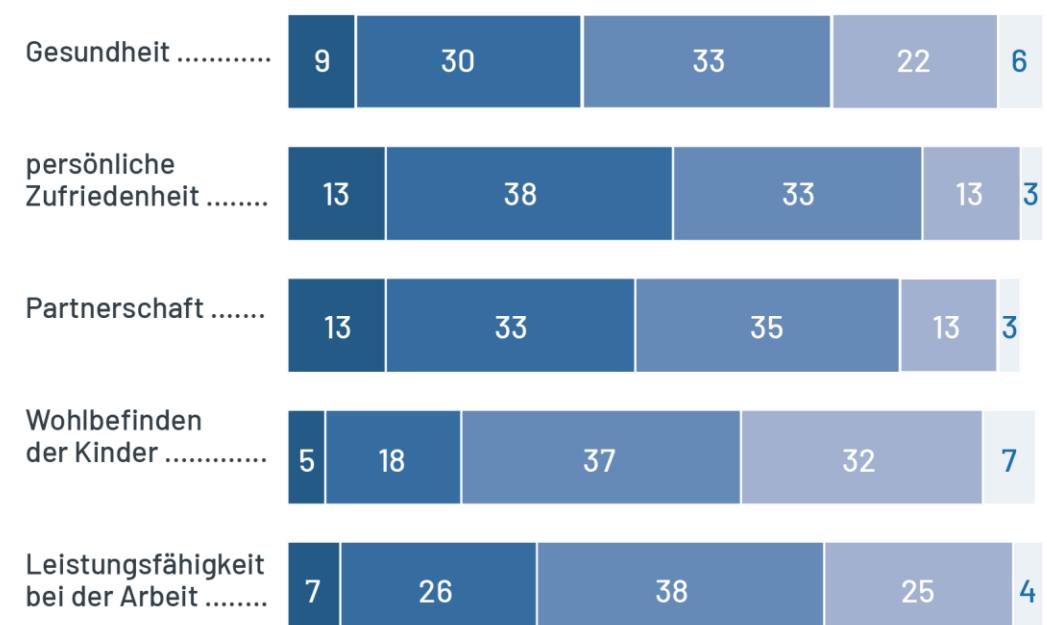


Auswirkung: sehr starke | eher starke | mittlere | geringe | keine



befragte Frauen – Diagramm-Werte in %, \*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Auswirkung: sehr starke | eher starke | mittlere | geringe | keine



befragte Männer – Diagramm-Werte in %, \*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Studie zeigt: Vor allem Mütter fühlen sich stärker durch Mental Load und Ansprüche an das Rollenbild „Mutter“ belastet

### **Welche Faktoren empfinden Sie derzeit als besonders belastend?**



Fehlende Me-Time



Verantwortung für  
Haushalt, Kinder (Mental  
Load)



Eigene Ansprüche



# Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Einführung – das bisschen Haushalt und die Rollenfalle...
2. **Einführung Mental Load und vorher er kommt...**
3. Das Mental Load Konzept in der Umsetzung
4. Emotional Load
5. Was hilft am besten und am schnellsten?
6. Fazit und Fragen

# Wortwolke zum Mental Load: Was verbindest Du mit Mental Load?



emotionale begleitung organisation verantwortungshaushalt  
familienorganisation nervosität verantwortlichkeit  
pflichtbewusstsein organisationsflut  
unsichtbare last unendliche to-do liste to do liste im kopf unruhe  
familienterme einsamkeit belastung im alltag  
orga  
unsic aufgaben selbstzweifel  
getrieben terminplanung  
kinderkleidung alle termine im blick rastlosigkeit hamsterrad rastlos  
funktionieren  
für alle mitdenken erschöpfung essen denkleistung frustration  
allesimgriff sorgen der kinder abfange nicht-gesehen-werden druck alltagsorganisation  
unendliche todo liste überforderung verantwortung für alles  
ungleichgewicht schlaflosigkeit überblick behalten

an alles denken  
überlastung  
müdigkeit  
kopfchaos



## Was Väter mit Mental Load verbinden...

The word cloud is centered around the word 'stress' in large, bold blue text. Other prominent words include 'organisation', 'planung', 'geföhle', 'termine', 'belastung', 'verantwortung', 'haushalt', 'angst', 'unruhe', 'zeitdruck', 'überforderung', 'überlastung', 'urlaubsplanung', 'familienlogistik', 'wahrnehmung', 'kognitive überlastung', 'aufgabenverteilung', 'initiative ergreifen', 'liegen lassen', 'organisation der familie', 'unterbrechungen', 'geistige arbeit', and 'unsichtbare verantwortung'. Smaller words surrounding the center include 'termine machen', 'familie geburtstage', 'verteilung des alltags', 'termin jonglieren', 'ungleichgewicht', 'zukunftsängste', 'einkäufe', 'mangelnde kommunikation', 'multitaskin', 'alles im blick behalten', 'kinderbedarf', 'vorausdenken', 'to do liste im kopf', 'schlaflose nächte', 'todos', 'to do liste', 'emotionaler beistand', 'unaufmerksamkeit', '1000 bälle jonglieren', 'kümmern', 'kopf-todos', 'alltagsaufgaben', 'low performance', 'vergesslichkeit', 'resilienz', 'multitasking', 'erschöpfung', 'krank', 'müdigkeit', 'zeit', 'druck', 'hilflosigkeit', 'zeit', 'druck', 'kinder und schule', 'rastlosigkeit', '1000 themen im kopf', 'arbeitszeit', 'streit', 'karriere', 'offene tabs', 'haushalt', 'angst', 'follow up machen', 'arbeitsaufteilung', 'wenig geduld', 'zu viele aufgaben', 'verantwortlichkeiten', 'freizeitplanung', 'wahrnehmung', 'alltagsthemen', 'unerledigte aufgaben', 'gehirnkapazität', 'kompromisse', 'kindergeburtstage', 'organis', 'verteilung', 'termin', 'einkäufe', 'mangelnde', 'kommunikation', 'multitaskin', 'alles im blick behalten', 'kinderbedarf', 'vorausdenken', 'to do liste im kopf', 'schlaflose nächte', 'todos', 'to do liste', 'emotionaler beistand', 'unaufmerksamkeit', '1000 bälle jonglieren', 'familienplaner', 'brainmeltdown', 'wochenorganisation', 'reden reden reden', 'keine me time', 'gleichberechtigung', 'planung jeglicher art', 'sovielzubendenken', 'voller kopf', 'zu viel', 'kopflos', 'stresslevel', 'anstrengend', 'verantwortungsübernahme', 'streithemen', 'informationsflut', 'organisation der familie', 'unterbrechungen', 'geistige arbeit', and 'unsichtbare verantwortung'.

## 2. Was ist Mental Load? Wo kommt es her?

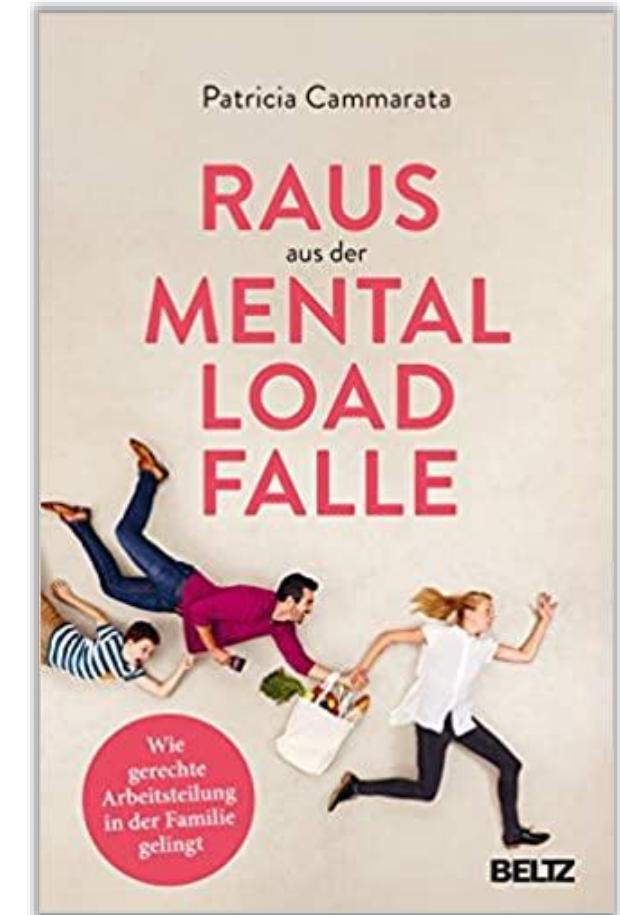
„Am Ende des Tages ist es nicht das Rausbringen des Mülls oder das Schmieren der Schulbrote, das die Arbeitsbelastung ausmacht, sondern das, was als Mental Load oder invisible Work bezeichnet wird:

*Das ständige Denken und Planen, also die Organisation hinter dem Familienalltag... oder auch „die Last des Drandenkens!“*



Mental Load bezeichnet also:

... die Belastung, die durch das Organisieren von Alltagsaufgaben entsteht  
... die gemeinhin oft als nicht der Rede wert erachtet werden und somit weitgehend unsichtbar sind... (Quelle Wikipedia)... **übrigens ist das in der Wirtschaft ein gut bezahlter Job... und heißt Projektmanager, der dafür sorgt, dass die Ziele auch erreicht werden!**



Das Hörbuch:  
[https://www.deezer.com/de/album/164434552?ap\\_id=175381](https://www.deezer.com/de/album/164434552?ap_id=175381)

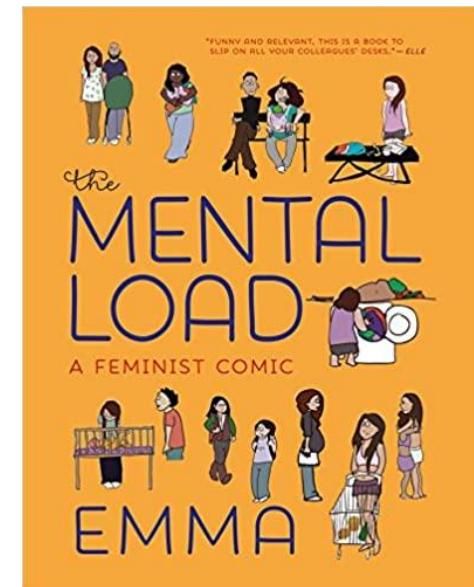
DADS-Interview mit Patricia: <https://www.menshealth.de/dad/partner-family/dieses-problem-belastet-wirklich-jede-beziehung/>

## 2. Woran liegt es, dass vor allem Mütter den Mental Load spüren und alle (Frauen) davon reden?

- *NEIN, Mütter haben es nicht im Blut oder in den Genen...*
- *„.... laut Emma liegt es an den gesellschaftlichen Strukturen, in die wir alle hineingeboren wurden und wie wir unsere Rollen lernen.“*



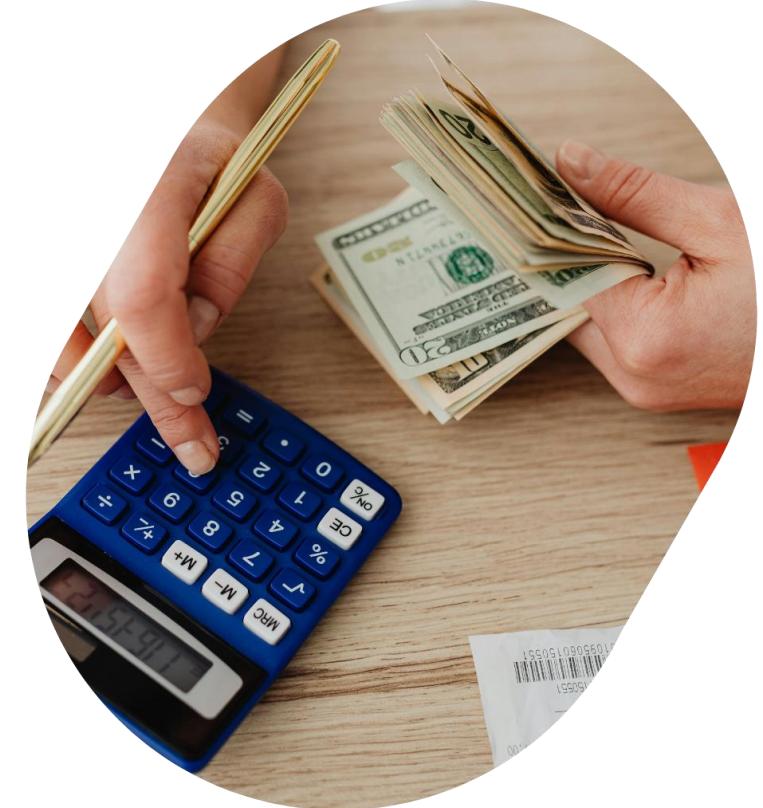
©Väter gGmbH



## 2. Haben Männer auch einen Mental Load?

Männer übernehmen häufig den Mental Load für z.B.

- Finanzen
- Reparaturen
- Versicherungen
- Reisen
- Auto
- Erwartungsdruck bei der Arbeit
- ...



**Der Unterschied: Themen sind meist weniger zeitkritisch, fremdbestimmt und klarer abgrenzbar (also irgendwann „done“).**

## 2. „Über Geld spricht man doch...“ Wie spreche ich das Thema Finanzen an?



Frage: Was ist mit dem eigenen Financial Mental Load bzw. wie können wir „gleich“ verdienen? (ist ähnlich aufwendig wie beim Mental Load)

A screenshot of an Excel spreadsheet titled "Haushaltbuch". The spreadsheet is a template for a household budget, organized into columns for month (Jan to Dez) and year (JAHR). It includes sections for "Gehalt 1" (Salary 1), "Gesamteinnahmen" (Total Income), "Gesamtausgaben" (Total Expenses), and "Saldo" (Balance). Below these, there are sections for "Einnahmen" (Income) and "Ausgaben" (Expenses), each with a list of categories such as "Gehalt 1", "Gehalt 2", "Kindergeld", "noch frei", "Gesamteinnahmen", "feste Ausgaben", and "feste Ausgaben gesamt". The "Ausgaben" section also includes a note: "Tipp: Addieren Sie alle nicht monatlich anfallenden Beiträge und überweisen Sie die Summe per Dauerauftrag auf Ihr Tagesgeldkonto, um im Monat der Fälligkeit keine Zahlungsprobleme zu bekommen." The bottom of the spreadsheet shows a note: "Hinweis: Wenn Sie die Bezeichnungen der einzelnen Posten ändern, oder diese neu anordnen, müssen Sie die zugehörigen Felder auf den einzelnen Monatsblättern ebenfalls entsprechend anpassen." The entire spreadsheet is framed by a yellow border.

Hier findet ihr eine konkrete Vorlage:  
<https://excel-vorlagen.net/haushaltbuch/>

# Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Einführung – das bisschen Haushalt und die Rollenfalle...
2. Einführung Mental Load und vorher er kommt...
- 3. Das Mental Load Konzept in der Umsetzung**
4. Emotional Load
5. Was hilft am besten und am schnellsten?
6. Fazit und Fragen

# Woran merkst du, dass du unter Mental Load leidest



Kopfschmerzen,  
Verspannung, - und  
stumme Wut in dir...

Dein Kopf  
steht nie still

Wir dürfen nicht  
vergessen, dass...

Du checkst  
ständig dein  
Handy

Du sitzt zwar auf  
dem Sofa, aber  
kommst nicht  
richtig runter

Permanent fallen  
dir neue Aufgaben  
ein



Erste Schritte: Wahrnehmen, ernst nehmen,  
darüber sprechen

**Mentimeter-Frage:** Welche Ideen und Tools setzt Du für Dich oder für euch als Paar ein, um eine bessere Aufteilung der Carearbeit umzusetzen?

### **Kalender & Planung**

- Familienkalender (häufig genannt)
- Gemeinsamer Kalender
- Google Calendar / TimeTree
- Kalender mit Farben je Person
- Wochenplaner / Wochenmeeting / Jour Fix
- Digitale Einkaufszettel / Einkaufslisten



### **To-Do-Listen & Aufgabenmanagement**

- Geteilte To-Do-Listen / Microsoft ToDo / Google Tasks Liste
- Gemeinsame Einkaufs- oder Aufgabenlisten
- Haushaltspläne, MyFamily App, Putz-Apps
- Auflistung ganzer Aufgabenbereiche
- Die Aufgabe auch wirklich an den Partner abgeben

# **Mentimeter-Frage:** Welche Ideen und Tools setzt Du für Dich oder für euch als Paar ein, um eine bessere Aufteilung der Carearbeit umzusetzen?

## **Kommunikation & Abstimmung**

- Sprechen / Reden, reden, reden / Kommunikation
- Lagebesprechung, Familienmeeting, Jour Fix
- Regelmäßige Abstimmungen und Absprachen
- Gemeinsames Verständnis: es ist ok, wenn was schiefläuft



## **Unterstützung von außen**

- Putz-/Haushaltshilfe
- Babysitterin
- Lieferdienste

## **Einbindung der Familie & Netzwerke**

- Kinder einbeziehen in Aufgaben
- Zusammenarbeiten mit anderen Eltern
- Beide in WhatsApp-/Schulgruppen eingebunden
- Familienrat

## **Haltung & Prinzipien**

- Vertrauen in den Partner, Dinge abzugeben
- Feste Regelungen (z. B. Kita-Bringen im Wechsel)
- Gemeinsames Verständnis: es ist ok, wenn was schiefgeht



### 3. Die wichtigsten Tools zum Thema Mental Load...

1. **Küchenmeeting:** Einmal die Woche 15 Minuten zusammensetzen, um für die kommende Woche Termine durchzugehen, Aufgaben und Verantwortlichkeiten zu verteilen.
2. **Familien-Wiki:** Das ist ein Ort – digital oder als Notizbuch, in dem wichtige Informationen festgehalten werden: von Arztterminen über Geschenkideen bis hin zu Lieblingsrezepten.
3. **Gemeinsame Standards:** Aufgaben müssen nicht immer perfekt erledigt werden. Väter sollten sich davon verabschieden, dass sie es "genauso gut" machen müssen wie ihre Partnerinnen – und Mütter sollten akzeptieren, dass Dinge auch anders laufen können.
4. **Feste Rollen/Ministerien:** Helfen beim Verteilen von Verantwortungsbereichen, z.B. Finanzminister\*in, Essensminister\*in, Wäscheminister\*in
5. **Mental Load Projektmanagement in drei Schritten:**



### 3. Das Mental Load Konzept: So kann es funktionieren...

#### Schritt 1: Bestandsaufnahme

„Setzt euch in einem Kick-off zusammen und schreibt kleinsteilig auf, was alles gemacht wird. Dabei geht es erstmal ums Grundsätzliche – nicht um eine konkrete Planung, also ein Brainstorming...“

- Wer putzt das Klo?
- Wer putzt die Fenster?
- Wer wäscht die Wäsche?
- Wer hängt sie auf?
- Wer faltet sie?
- Wer räumt sie in den Schrank?
- Wer bügelt?
- Wer steht am Wochenende mit den Kindern auf?
- Wer überzieht die Betten?
- Wer macht die Einkaufsliste?
- Wer plant was gegessen wird?
- Wer gießt die Blumen?
- Wer näht kaputte Kleidungsstücke?
- Wer macht die Steuer?
- Wer kümmert sich um den TÜV?

„Schreibt dann dahinter, wie lange die einzelne Aufgabe dauert und wie oft man sie in der Woche macht (ihr könnt natürlich auch aufs Jahr rechnen oder eben Dinge, die nur alle 1-2 Jahre auftreten entsprechend runterrechnen. Wichtig ist es eine Relation von Aufwänden zu schaffen).“

Jetzt markiert wer was macht. Gebt euch einen imaginären Stundenlohn oder Punkte und schreibt hinter Aufgaben und Aufwände eine Summe in Euro. Diese Summe rechnet ihr dann pro Person zusammen.“

### 3. Schritt 2: Wöchentliches Meeting

Sucht euch irgendeinen passenden Tag in der Woche und blockt euch mindestens 1,5 Std. Jetzt schreibt ihr gemeinsam auf, was in der nächsten Woche ansteht. Dann schreibt ihr daneben, wer was macht. Diesmal geht es also um eine konkrete Planung.



**RISIKO-MANAGEMENT**

**DAS BESTE MANAGEMENTSEMINAR DER WELT.**

Das Erlebnisjahr für den Mann ist der Erwerb weiterer Softskills und somit das zweite und herausfordernde Managementseminar der Welt.  
Bei der Planung und Organisation helfen wir von Väter e.V. Ihnen gerne weiter. Von Vätern für Väter.

[www.vater.de](http://www.vater.de)

### 3. Schritt 3: Retrospektive

**Nehmt euch einmal im Monat Zeit, um den Gesamtprozess zu beleuchten.**

- Was hat gut geklappt?
- Was hat nicht so gut geklappt?  
Warum nicht?
- Was kann man nächstes Mal besser machen?
- Muss etwas umverteilt werden?
- Sind Aufgaben dazu gekommen, die man der Einfachheit übernommen hat, die man aber vielleicht nicht dauerhaft und unabgesprochen weiter machen möchte?
- Gibt es ätzende Aufgaben, die man ab und an tauscht?
- Hat man sich bei den Aufwänden verschätzt?
- Was hat viel länger gedauert als angenommen?



### 3. Kanban kann auch gegen Mental Load helfen

1. ALLE Aufgaben, werden auf das Board geschrieben
2. ALLE (Familien-)Mitglieder sind für das Board verantwortlich und erledigen gemeinsam die Aufgaben.
3. Schritt für Schritt vorgehen.



### 3. MEINE wichtigsten Tools zum Thema Mental Load...

1. **Gemeinsame Apps:** Geteilte Kalender, Notizen, Einkaufslisten, Packlisten oder equaly
2. **Geschäftsreisen:** Seid öfter mal weg – das schafft für Väter Möglichkeiten, um Erfahrungen zu sammeln und zeigt dir: Es klappt auch ohne dich!
3. **Abwechseln:** Kindergeburtstage, Adventskalender befüllen etc. – wir wechseln jedes Jahr ab (einer ist im Lead, der andere Support). Gleiches gilt für Aufgaben, die beide unangenehm finden.
4. **Business Partner:** Stellt euch einander öfter als Kolleg\*innen vor – das schafft Klarheit in Übergaben und hebt Konflikte auf die Sachebene.
5. **Sag ja zum Serienmarathon:** Finde etwas, bei dem dein Gehirn komplett abschaltet und „umarme“ es bewusst.



# 3. Wie sollten wir starten? Der Mental Load Test...



## DO YOU EQUAL CARE?! Der Mental Load-Selbsttest



### So geht's:

Betrachte alle Aufgaben in der nachfolgenden Tabelle und setze hinter diejenigen, die du bei dir zuhause übernimmst, ein Kreuzchen. Nimm/Mach dir am besten gleich zwei Kopien des Tests – eine für dich und eine für deine Partnerin/deinen Partner, damit ihr die Tabelle unabhängig voneinander ausfüllen und im Anschluss vergleichen könnt.

Die Aufgaben sind nach Bereichen wie Haushalt und Freizeit (u.a.) sortiert. In der ersten Spalte befinden sich alle Aufgaben, die täglich anfallen, in der zweiten alle, die wöchentlich zu erledigen sind, in der dritten die monatlichen und in der vierten die jährlichen.

- Wenn bestimmte Aufgaben bei dir nicht anfallen, lass das Kästchen frei.
- Wenn du dir eine Aufgabe teilst, kreuze das Kästchen an. Beim Vergleich mit deiner Partnerin/deinem Partner kannst du schauen, ob sie/er das auch so sieht.
- Sollten dir Aufgaben fehlen, kannst du sie in den leeren Zeilen unter „ERGÄNZUNGEN“ hinzufügen.

### Und sonst:

Equal Care heißt nicht notwendigerweise, dass das Verhältnis der Fürsorgearbeit genau 50:50 sein muss. Auch andere Modelle, die etwa auch die Verteilung der Erwerbsarbeit einschließen, können zu einer gleichberechtigten Aufteilung des Mental und Physical Loads führen.

Hier geht es zum TEST:

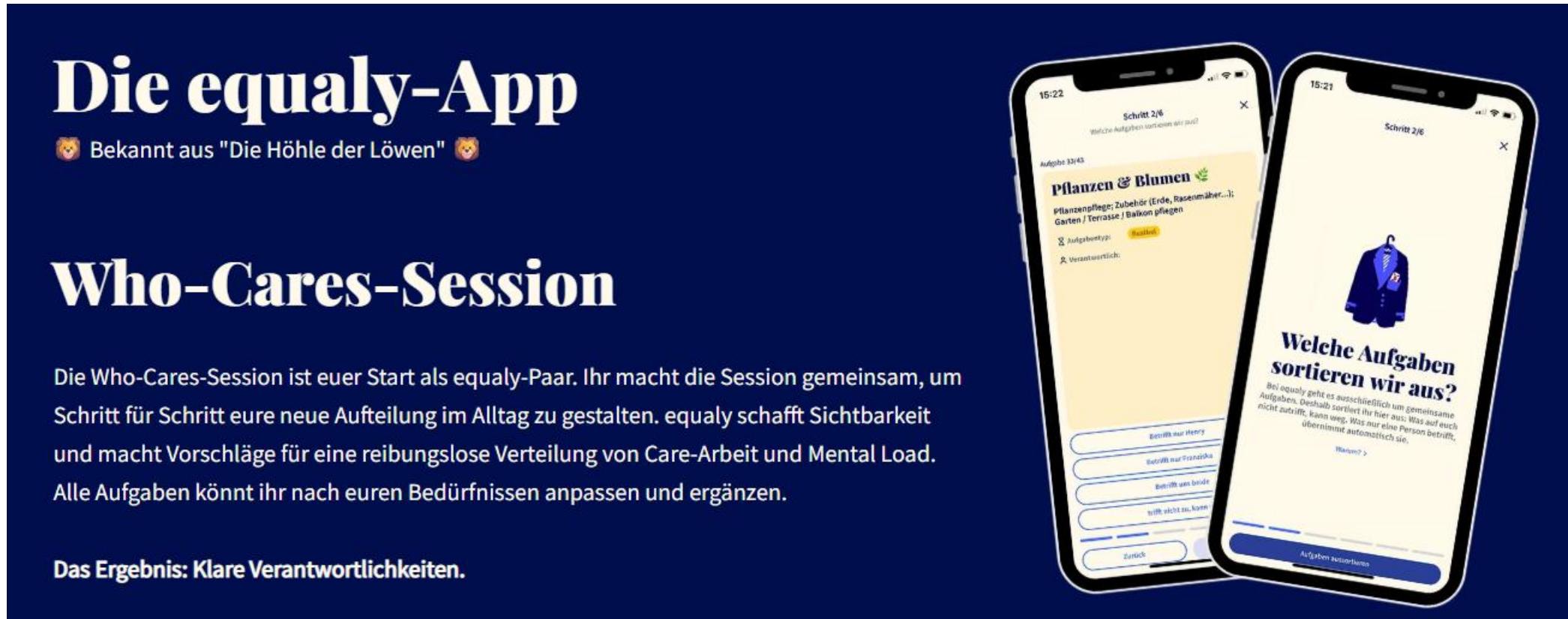
<https://equalcareday.org/wer-kuemmert-sich-der-equal-care-selbsttest/de/mentalload-test.pdf>



DO YOU EQUAL CARE?! Der Mental Load-Selbsttest			
Download unter <a href="https://equalcareday.de/mentalload-test.pdf">equalcareday.de/mentalload-test.pdf</a>			
HAUSHALT			
Wäsche waschen+aufhängen	Saugen	Betten frisch beziehen	Fenster putzen
Wäsche falten+wegräumen	Wischen	Putzmittel/Staubsaugerbeutel nachkaufen	Küchenschränke abwischen
Betten machen	Bad putzen	Abflüsse reinigen	Steuererklärung
Kochen	Blumen gießen	Kleinreparaturen	Maschinen entkalken
Küche aufräumen/spülen	Staub wischen	Zahlungen veranlassen für Miete, Strom, etc.	Kühlschrank+TK+ Backofen putzen
Einkaufsliste pflegen	Bügeln	Altglas wegbringen	Sperrmüll entsorgen
Müll rausbringen	Wocheneinkauf	Deko+Gemütlichkeit zuhause	Recherchen für Strom/Internet/Versicher.
Aufräumen	Mahlzeiten planen	Garten/Balkon	
	Obst/Gemüse frisch nachkaufen	Schrauben+Bohren (Möbel, Regale, Bilder aufhängen...)	
KITA/SCHULE/PFLEGEINRICHTUNG			
Brotboxen vorbereiten	Wechselkleidung prüfen	Schul-/Kita-/ sonst. Bedarf besorgen.	Teilnahme an Eltern-/Angehörigenabenden
Bringen+abholen	Turn- und Sportbekleidung packen/mitgeben	Dienste bei Sonderveranstaltungen	
Hausaufgaben betreuen		Ansprechpartnerin/Notfallkontakt sein	
KLEIDUNG			
Kleidung auswählen		Kleidergrößen prüfen+sortieren	Ungenutzte Kleidung verschenken/verkaufen
Kind(er) anziehen		Schuhe prüfen+einkaufen	
		Neue Kleidung einkaufen	
		Reparieren kaputter Kleidung	
SCHLAF+BEZIEHUNG(SPFLEGE)			
Einschlafbegleitung	Gespräche mit Alt. Kindern (Liebeskummer, Zukunft, ...)	Nachtschichten bei Krankheit	
Wecken/Aufwachbegleitung	Paartermine organisieren	Regelvereinbarungen mit Alt. Kindern	

### 3. Mit dem Code **EQUALY4YOU** einen Monat kostenlos nutzen

(im Wert von 29 EUR - danach kündigen nicht vergessen, falls man es nicht weiternutzen möchte)



The image shows a dark blue landing page for the equaly-App. On the left, there's a purple circular logo with the letters 'cm' in yellow. The main title 'Die equaly-App' is in large white font, with a small note 'Bekannt aus "Die Höhle der Löwen"' and two lion icons below it. The central part of the page features the title 'Who-Cares-Session' in large white font. Below it is a text block: 'Die Who-Cares-Session ist euer Start als equaly-Paar. Ihr macht die Session gemeinsam, um Schritt für Schritt eure neue Aufteilung im Alltag zu gestalten. equaly schafft Sichtbarkeit und macht Vorschläge für eine reibungslose Verteilung von Care-Arbeit und Mental Load. Alle Aufgaben könnt ihr nach euren Bedürfnissen anpassen und ergänzen.' At the bottom left is the text 'Das Ergebnis: Klare Verantwortlichkeiten.' On the right side, there are two smartphones displaying the app's interface. The left phone shows a list of tasks under 'Pflanzen & Blumen' with categories like 'Betreift nur Henry', 'Betreift nur Franziska', 'Betreift uns beide', and 'Nichts zu tun'. The right phone shows a 'Welche Aufgaben sortieren wir aus?' screen with text about how equaly prioritizes tasks for couples.

# Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



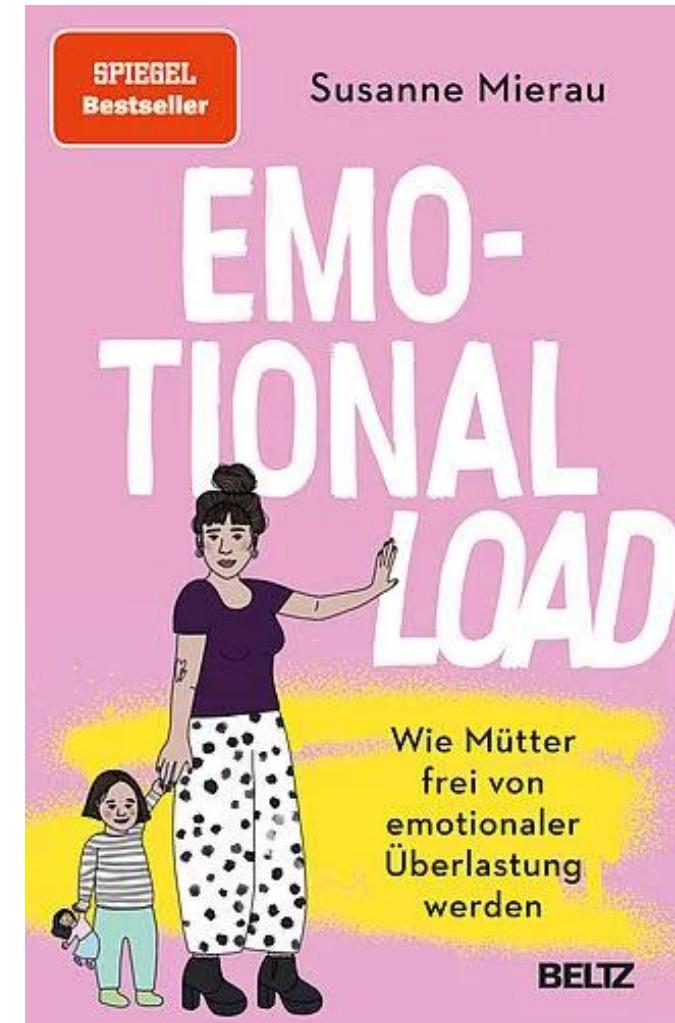
1. Einführung – das bisschen Haushalt und die Rollenfalle...
2. Einführung Mental Load und vorher er kommt...
3. Das Mental Load Konzept in der Umsetzung
- 4. Emotional Load**
5. Was hilft am besten und am schnellsten?
6. Fazit und Fragen

## 4. Definition von Emotional Load

Emotional Load bezeichnet die unsichtbare, oft nicht geteilte Verantwortung für das emotionale Gleichgewicht in Beziehungen und Familien.



Sie umfasst z. B. das Kümmern um das emotionale Familienklima, das Aushalten von Konflikten, das Aufrechterhalten sozialer Bindungen, emotionale Fürsorge, Konfliktvermeidung oder das permanente Mitdenken für das Wohlbefinden anderer.



## 4. Fragebogen: Wer ist für welche Gefühlsthemen bei uns in der Partnerschaft zuständig?

Der Fragebogen kann euch helfen, über den Emotionalen Load ins Gespräch zu kommen...

<b>Fragen (Teil 1)</b>	<b>Ich</b>	<b>Partner*in</b>	<b>Beide</b>
Sorgt für ein gutes familiäres Klima			
Kümmert sich insbesondere um Gefühlsausbrüche/Gefühlssituationen des Kindes			
Hat ein offenes Ohr für die Bedürfnisse der Großeltern			
Macht sich mehr Sorgen um die Zukunft generell			
Macht sich mehr Sorgen um die Zukunft des Kindes/der Kinder			
Spricht mit den Kindern mehr über ihre Sorgen			
Hat die Wünsche/Lieblingsfarben/Freund*innennamen der Kinder eher im Kopf			

Quelle: Buch: "Emotional Load: Wie Mütter frei von emotionaler Überlastung werden"; Sussane Mireau, S.80

## 4. Fragebogen: Wer ist für welche Gefühlsthemen bei uns in der Partnerschaft zuständig?

Der Fragebogen kann euch helfen, über den Emotionalen Load ins Gespräch zu kommen...

<b>Fragen (Teil 2)</b>	<b>Ich</b>	<b>Partner*in</b>	<b>Beide</b>
Weint mehr			
Ist häufiger wütend			
Lacht mehr			
Fühlt sich einsamer			
Macht die Wohnung hübsch			
Frage häufiger nach, wie es der anderen Person geht			
Benennt häufiger Gefühle im Alltag/in Gesprächen			
Sorgt für Romantik			
Thematisiert häufiger Probleme in der Beziehung/Familie			
Konserviert Familienerinnerungen			
Verbringt mehr Zeit mit Freundschaften			
Ist erfüllter von der Arbeit/arbeitet im Traumjob			
Ist erreichbar für alle Notfälle der Kinder			
Nimmt eher Problemgespräche in der Kita/Schule/mit Eltern wahr			

Quelle: Buch: "Emotional Load: Wie Mütter frei von emotionaler Überlastung werden"; Sussane Mireau, S.27

# 4. Checkliste: Emotional Load erkennen & fair verteilen

## 1. Selbstreflexion: Trage ich unbemerkt emotionalen Ballast mit?

- Habe ich das Gefühl, für das emotionale Klima in der Familie verantwortlich zu sein?
- Kümmern sich mein Partner und ich gleichermaßen um die Regulation der kindlichen Emotionen?
- Kenne ich meine eigene emotionale Prägung?

## 2. Verantwortung teilen statt aufbürden

- Bin ich aktiv verantwortlich für: das emotionale Familienklima, den Erhalt von Freundschaften, die emotionale Entlastung meiner Partnerin, die Beziehungspflege zu Familie, Freunden und Kindern? Streitvermeidung oder Harmonieerhaltung?

## 3. Emotionale Arbeit sichtbar machen

- Sehe ich, was ich selbst leiste – auch wenn es „unsichtbare“ Arbeit ist?
- Sprechen wir offen darüber, wer welche Verantwortung trägt?

## 4. Grenzen erkennen und achten

- Sorge ich für meine eigenen Ressourcen und erlaube mir Schwäche?
- Traue ich mich, Hilfe anzunehmen oder Themen anzusprechen (z. B. Paartherapie)?

# 4. Checkliste: Emotional Load erkennen & fair verteilen

## 5. Ressourcenorientierter Blick auf Elternschaft

- Schaue ich auf das, was ich gut mache, statt auf Defizite?
- Weiß ich: Ich bin für die Beziehung zu meinem Kind verantwortlich – nicht für die Beziehungen des Kindes zu anderen.

## 6. Aus der Harmonie-Falle aussteigen

- Vermeide ich Konflikte auf Kosten meiner Bedürfnisse?
- Habe ich Strategien, wie wir fair streiten und wieder zueinander finden?
- Übernehmen ich Verantwortung für die Gefühle anderer, damit alles harmonisch ist?

## 7. In Verbindung bleiben

- Habe ich Menschen, mit denen ich offen über meine Emotionen sprechen kann?
- Habe ich unterstützende Netzwerke für ehrlichen Austausch?
- Geht es uns darum recht zu haben oder wieder in Verbindung zu kommen?

# Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Einführung – das bisschen Haushalt und die Rollenfalle...
2. Einführung Mental Load und vorher er kommt...
3. Das Mental Load Konzept in der Umsetzung
4. Emotional Load
5. **Was hilft am besten und am schnellsten?**
6. Fazit und Fragen

## 5. 7 Tipps gegen den „Beziehungskiller“ Mental/Emotional Load

1. Lagert Aufgaben aus: Reinigung, Wäsche, Catering, Garten, Essen, Einkauf
2. Passt das Mental/Emotional Load Konzept für euch an und bleibt dran (mindestens 2 Monate)
3. Bleibt im Gespräch und übt euch als Paar in Wertschätzung und Achtsamkeit (Gottmann-Konstante 5:1)
4. Tauscht euch über eure Ansprüche bezüglich des Haushalts aus und findet dann Kompromisse
5. Nutzt gemeinsame flexible Arbeitsmodelle und setzt diese auch durch
6. Verbindet den Mental/Emotional und Financial Load und teilt ihn gerecht auf
7. Bekommt den eigenen Perfektionismus in den Griff



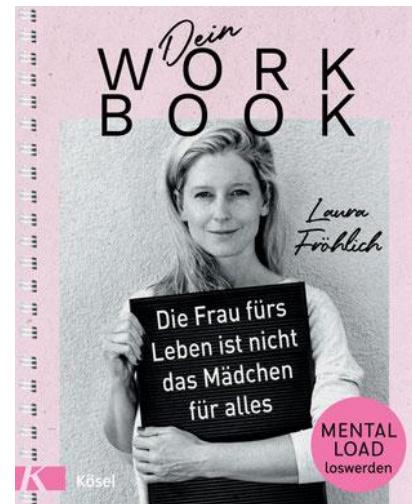
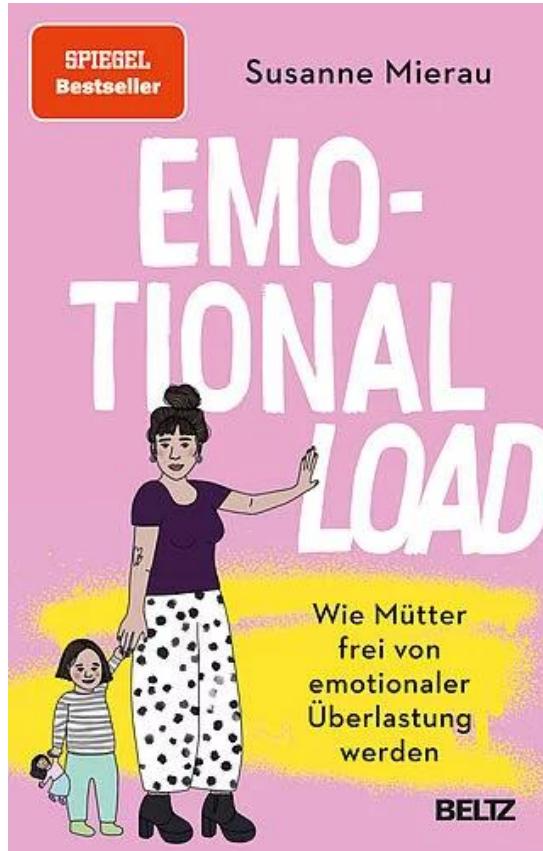
# Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Einführung – das bisschen Haushalt und die Rollenfalle...
2. Einführung Mental Load und vorher er kommt...
3. Das Mental Load Konzept in der Umsetzung
4. Emotional Load
5. Was hilft am besten und am schnellsten?
- 6. Fazit und Fragen**

## 6. Frage- und Diskussionsrunde





## 6. Literatur zum Vertiefen

1. Patricia Cammarata (@dasnuf) – Buch: Raus aus der Mental-Load-Falle: Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingen kann
2. My Lab-Video Mai Thi Nguyen-Kim über Väter: [https://www.youtube.com/watch?v=TkkHKU\\_lLqU](https://www.youtube.com/watch?v=TkkHKU_lLqU)
3. Buch, Podcast und Instagram (@mentalload\_expertin) von Laura Fröhlich: <https://www.randomhouse.de/Laura-Froehlich-Die-Frau-fuers-Leben-ist-nicht-das-Maedchen-fuer-alles/aid86093.rhd>
4. Bücher und Instagram von Susanne Mierau (Emotional Load) (@bindungsbegleitung)

# 6. Podcastempfehlung zum Thema Mental Load...



**Deutschlandfunk Kultur**

[f](#) [t](#) [i](#) [s](#)

Dienstag, 31.03.2020

Suchen

Kultur • Politik & Zeitgeschehen • Literatur • Musik • Wissenschaft • Hörspiel & Feature

Live [Wie gerechte Art 1:56](#)

ZEITFRAGEN | Beitrag vom 02.03.2020

**Mental Load**

## Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingen kann

Von Simone Schlosser

[Beitrag hören](#) [Podcast abonnieren](#)

[✉](#) [f](#) [t](#) [i](#) [s](#) [d](#)

- MEISTGELESEN MEISTGEHÖRT
- 1 **Umgang mit Corona**  
Macht es Schweden besser?
  - 2 **Kreativität statt Homeschooling**  
Lasst eure Kinder laufen!
  - 3 **Lob der Einsamkeit**  
Wir sind jetzt alle ein Bild von Edward Hopper
  - 4 **Arbeitsrecht und Coronakrise**  
Was Arbeitnehmer und Arbeitgeber jetzt hinnehmen müssen
  - 5 **Die spannende Jagd nach einem Meeresungeheuer**  
20.000 Meilen unter dem Meer

APP: DLF AUDIOTHEK



[https://www.deutschlandfunkkultur.de/mental-load-wie-gerechte-arbeitsteilung-in-der-familie.976.de.html?dram:article\\_id=471456](https://www.deutschlandfunkkultur.de/mental-load-wie-gerechte-arbeitsteilung-in-der-familie.976.de.html?dram:article_id=471456)

# Kontakt

**conmadres**

22761 Hamburg

Tel. (0 40) 88 16 89 24

Mobil 0173/6143007

Mail [info@conmadres.de](mailto:info@conmadres.de)

Web [www.conmadres.de](http://www.conmadres.de)



Bei Fragen  
wendet euch  
gerne jederzeit  
an uns!



Volker Baisch  
Geschäftsführung



Carina Bartmann  
Leitung conmadres



Nico Lütje  
Leitung conpadres



Miriam Krämer  
Programmleitung



Marija Jevtic  
Communitybuilding



Linda Javadi  
Content Creator

Wenn ihr mehr Information erhalten wollt, folgt uns auf

LinkedIn: [linkedin.com/in/carina-bartmann](https://linkedin.com/in/carina-bartmann)

oder schaut auf unsere Website...Danke!