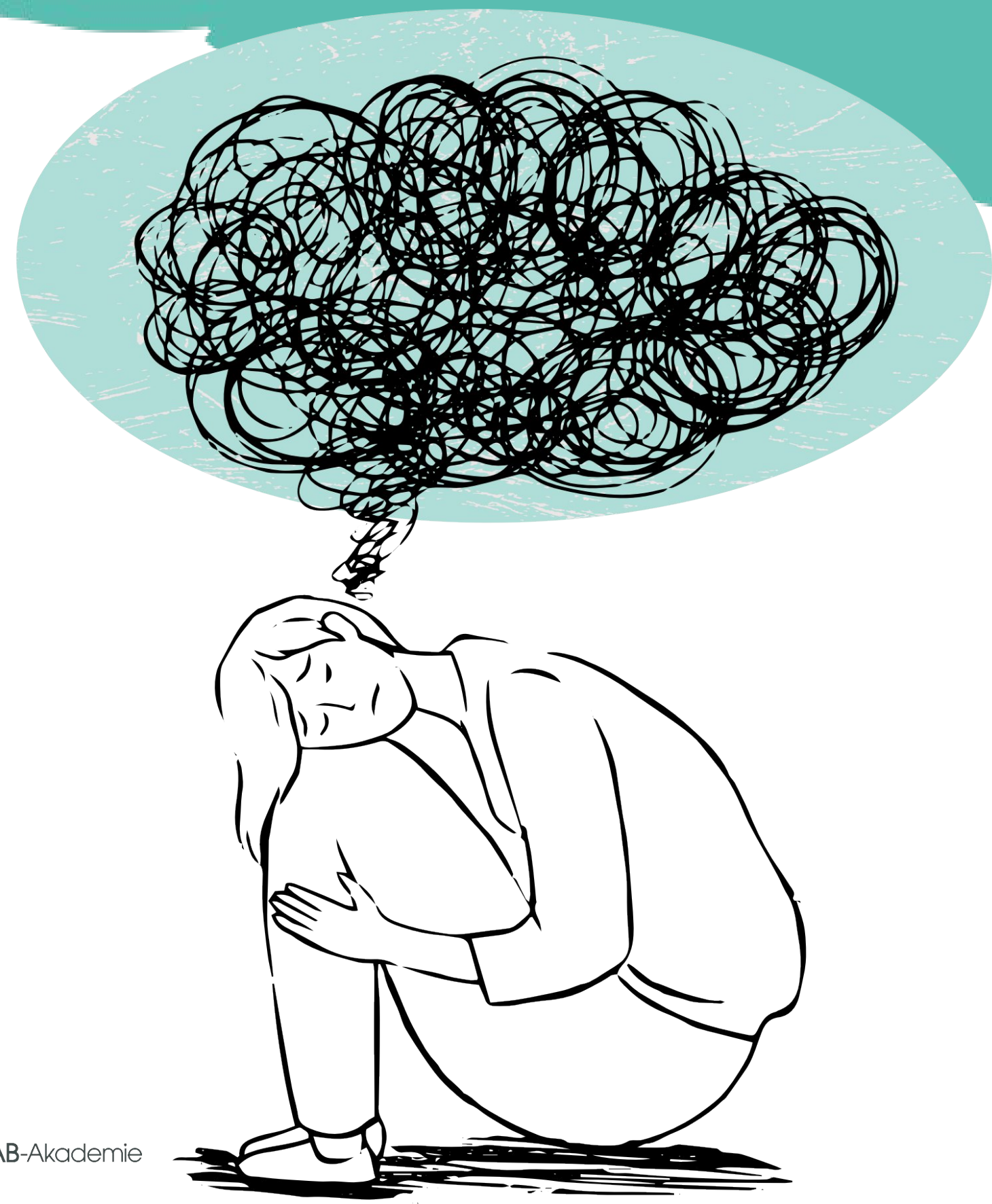




Mental Load - Auswirkungen und Lösungsansätze

Isabell Trippel
Psychologin und
Soziologin



Thomas

- 45 Jahre alt
- alleinerziehender Vater einer 13 jährigen Tochter
- Kinder-Trainer im Fußballverein
- Vollzeit berufstätig als Mechaniker

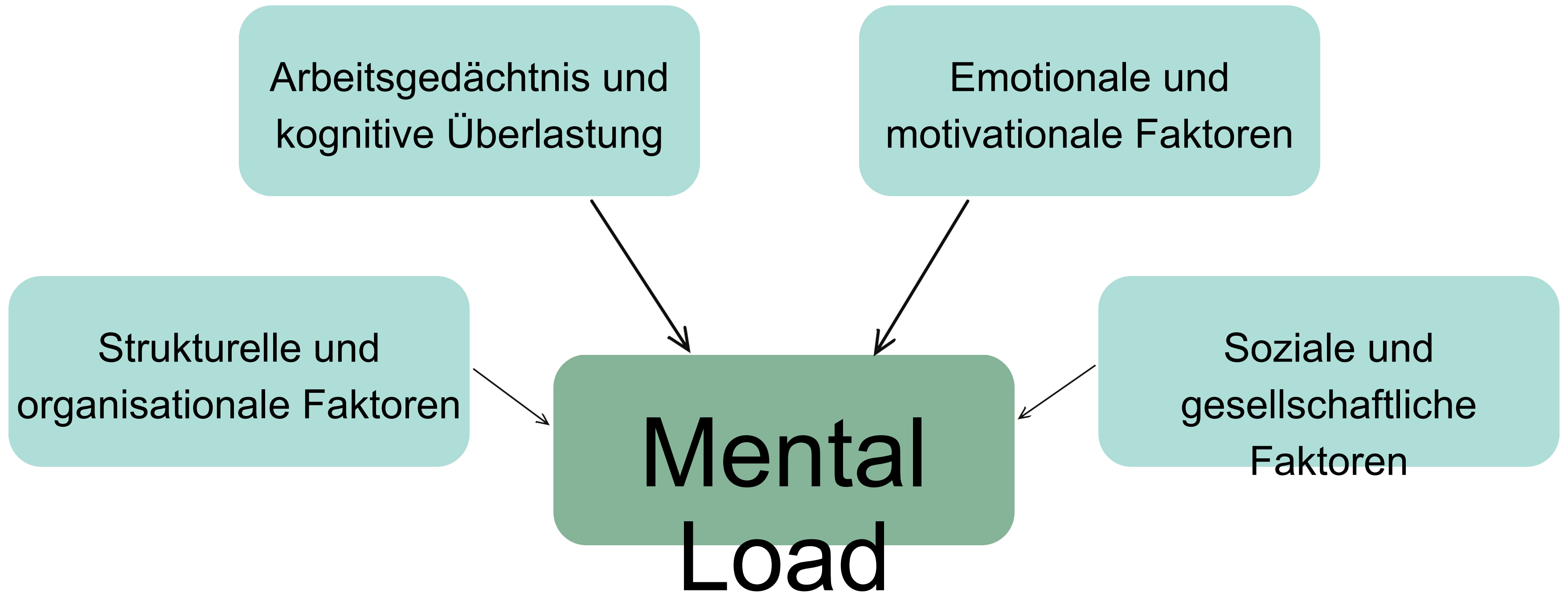


Mental Load

Mental Load ist die unsichtbare geistige Anstrengung und psychische Belastung, die durch das Planen, Organisieren und Koordinieren von Aufgaben entsteht, insbesondere im privaten Bereich wie Haushalt und Familie.



Entstehung von Mental Load



Auswirkungen



1. Akuter und chronischer Stress

Akute psychische Stressfolgen

- Nervosität und innere Unruhe
- Denkblockaden
- Gereiztheit
- plötzliche Angst- / Panikattacke

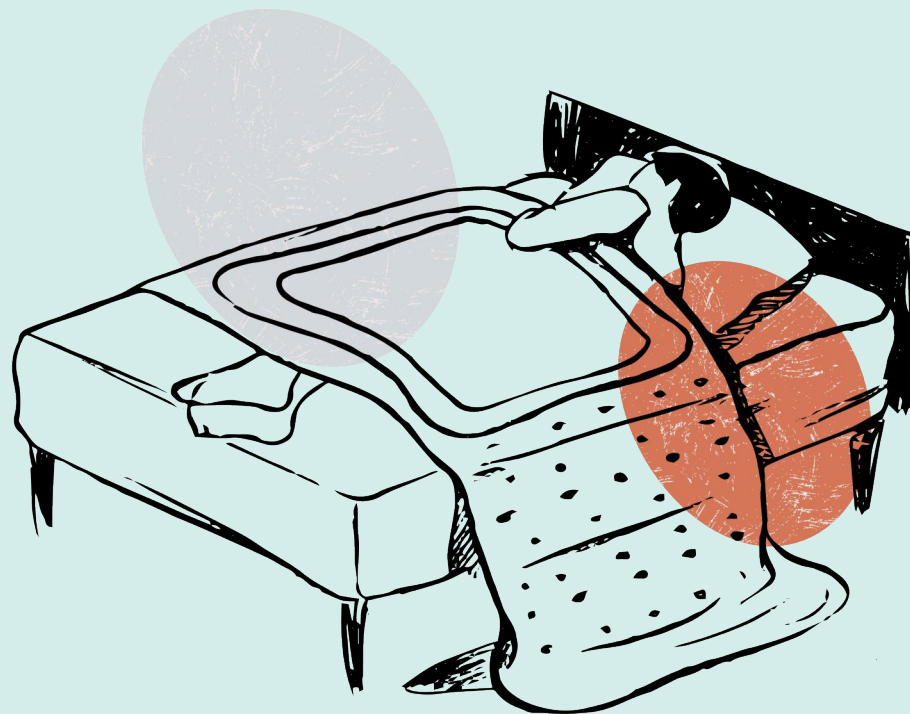
Chronische psychische Stressfolgen

- depressive Verstimmungen
- Interessensverlust und Rückzug
- generalisierte Angst & andauernde Sorgen
- steigende Gefahr der Abhängigkeit

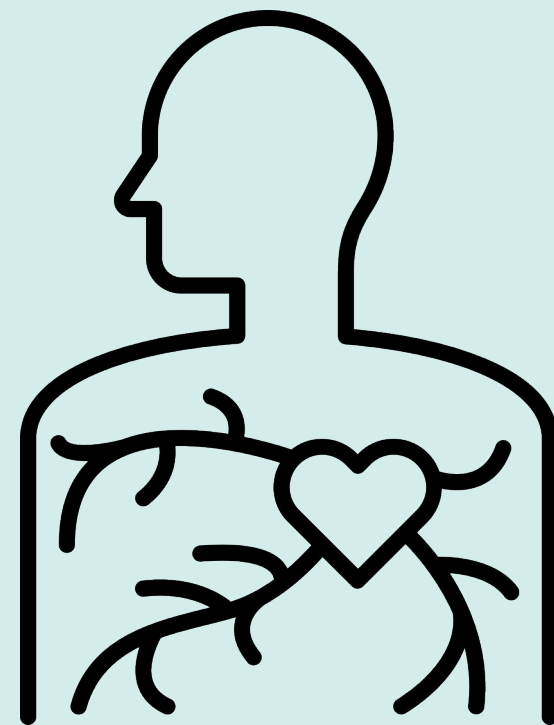


2. Körperliche Folgen

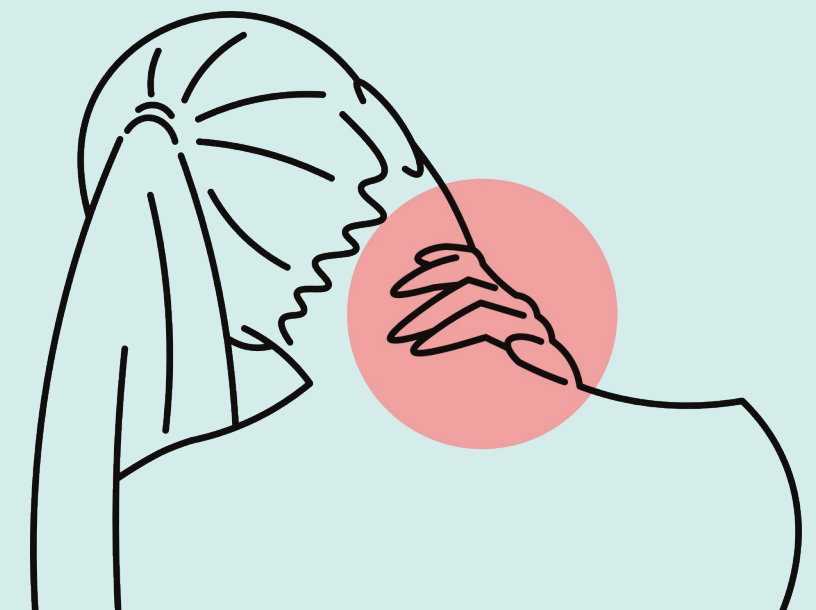
1. Schlafprobleme



2. Herz- Kreislauf- und Immunsystembelastungen



3. körperliche Verspannungen und Schmerzsymptome



3. Soziale Folgen

1. Ungleichgewicht in Beziehungen
2. Kommunikationsabbrüche
3. Geringere Zufriedenheit in zwischenmenschlichen Beziehungen



Strategien und Lösungen



Schritt Nr. 1 - Knipse das Licht an

Liste alles auf, was dich belastet

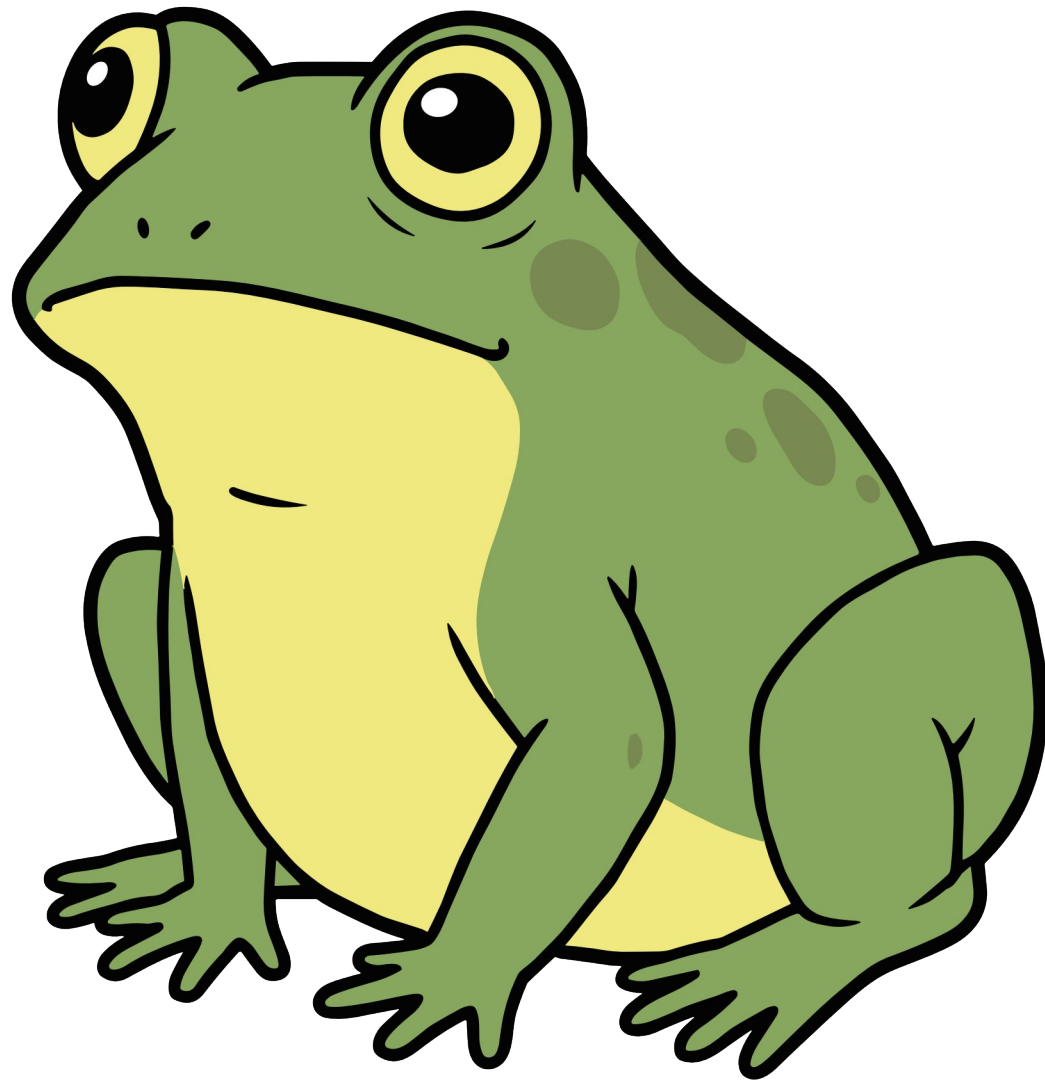


Nützliche Fragen:

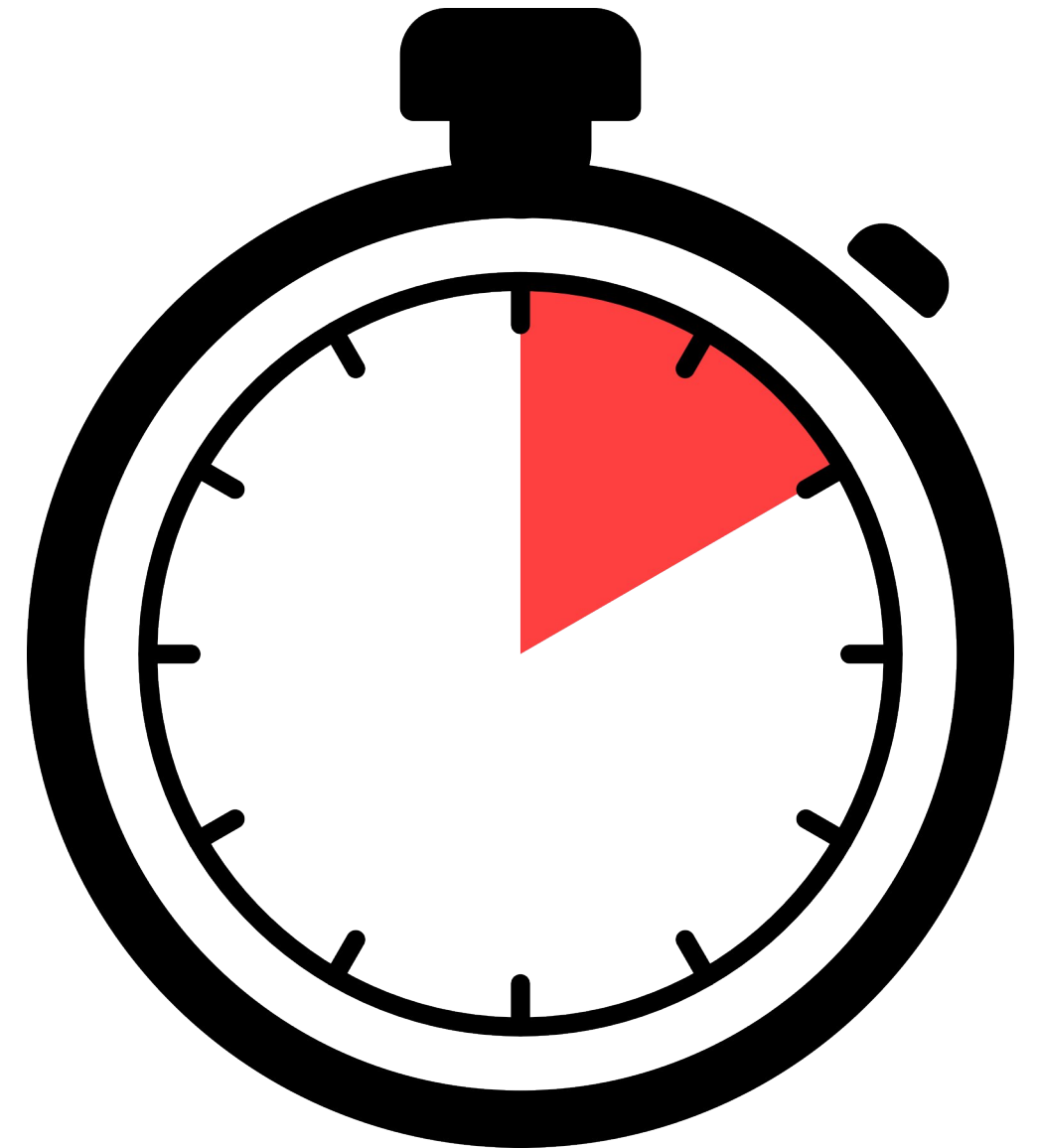
- Was sind meine Aufgaben und Verantwortlichkeiten?
- Welche Termine und Aufgaben sind bei mir dauerpräsent? (Routinen)
- Was bereitet dir Sorgen / Kummer?

→ **Transparenz und Klarheit**

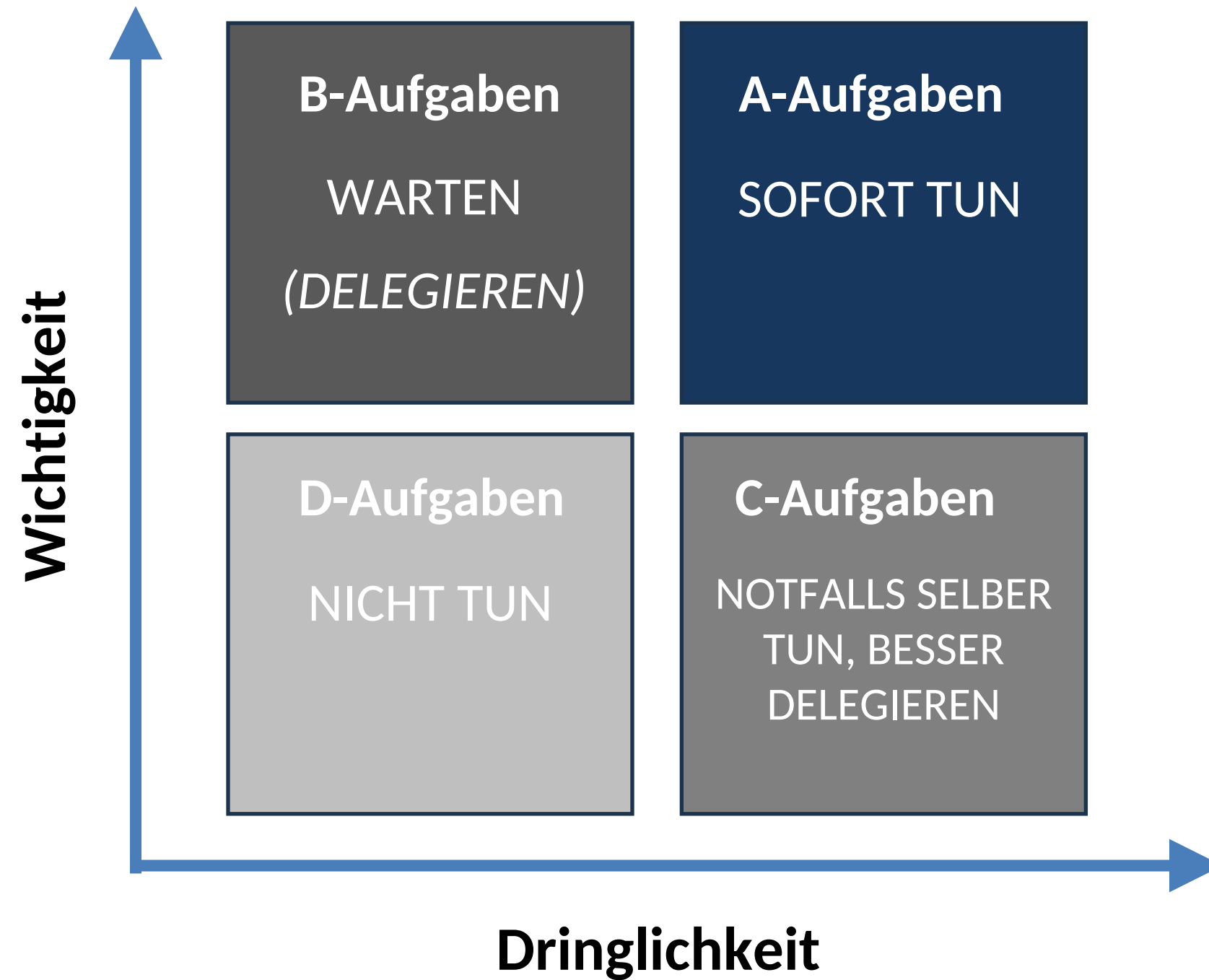
Eat the Frog Methode



2 - Minuten Regel

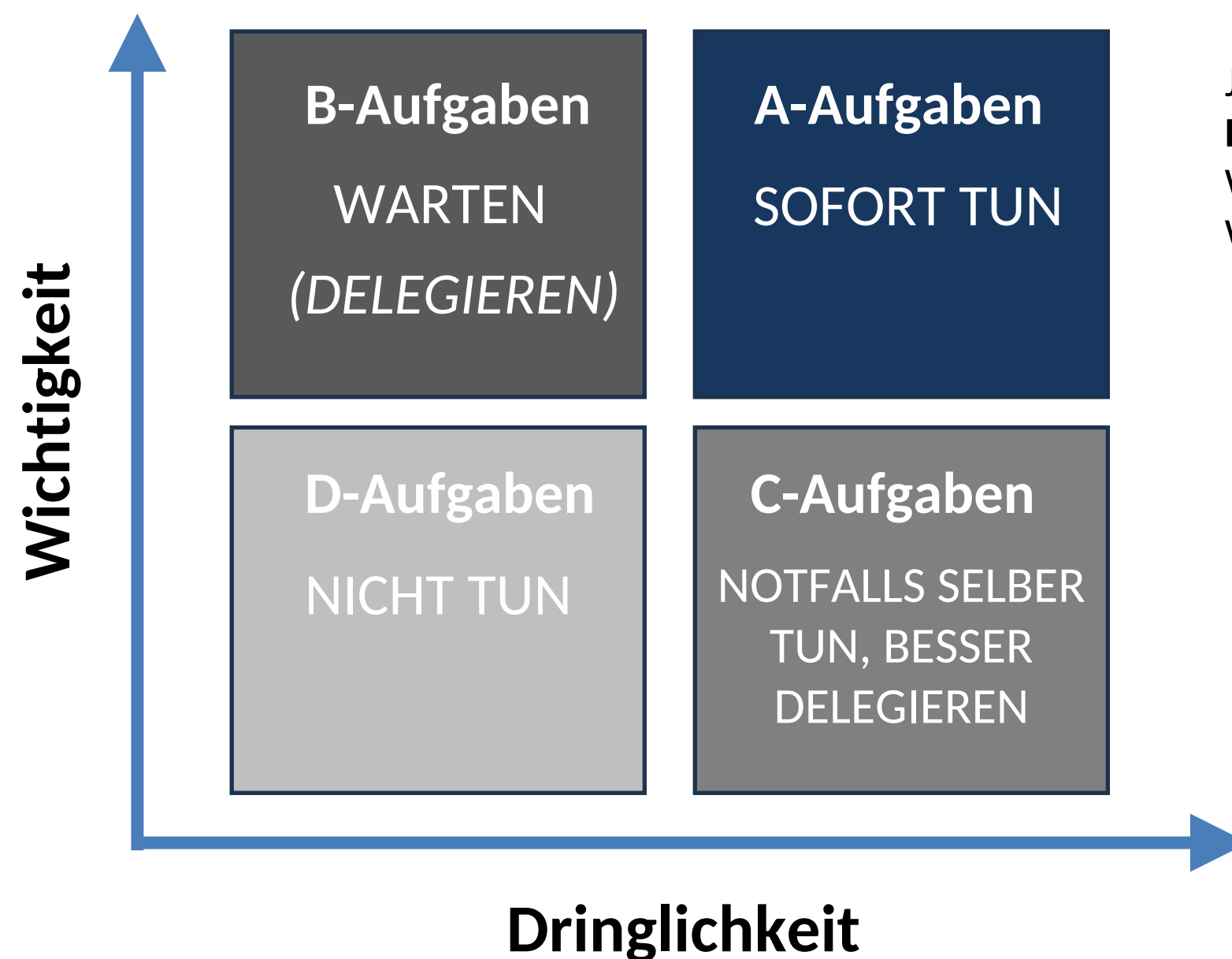


Aufgaben priorisieren - die Eisenhower Matrix



Aufgaben priorisieren - die Eisenhower Matrix

Priorisierung mit dem Eisenhower-Prinzip



Jeden Morgen:

Einen Arbeitszettel anfertigen:

Was liegt heute an?

Was davon ist

wichtig/dringlich (gleich machen) **A**

wichtig aber nicht dringlich (wenn Ruhe herrscht, daran arbeiten) **B**

auf dem Zettel des nächsten Tages wieder aufführen oder Termin fest einplanen

Dringlich aber nicht wichtig (jemanden suchen, der es erledigt) **C**

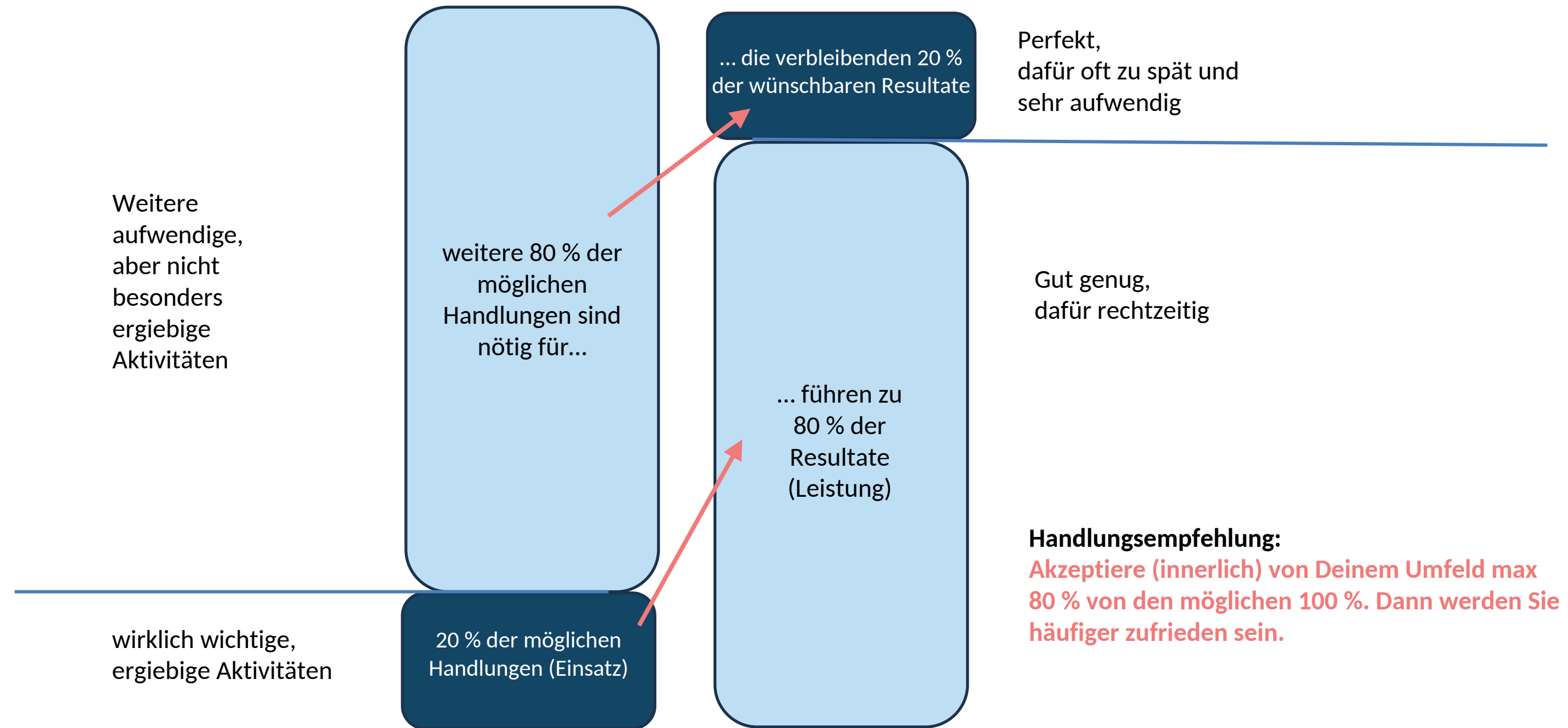
Nicht dringlich und nicht wichtig (aus dem Kopf streichen, nicht tun) **D**



Aufgaben priorisieren - die Eisenhower Matrix



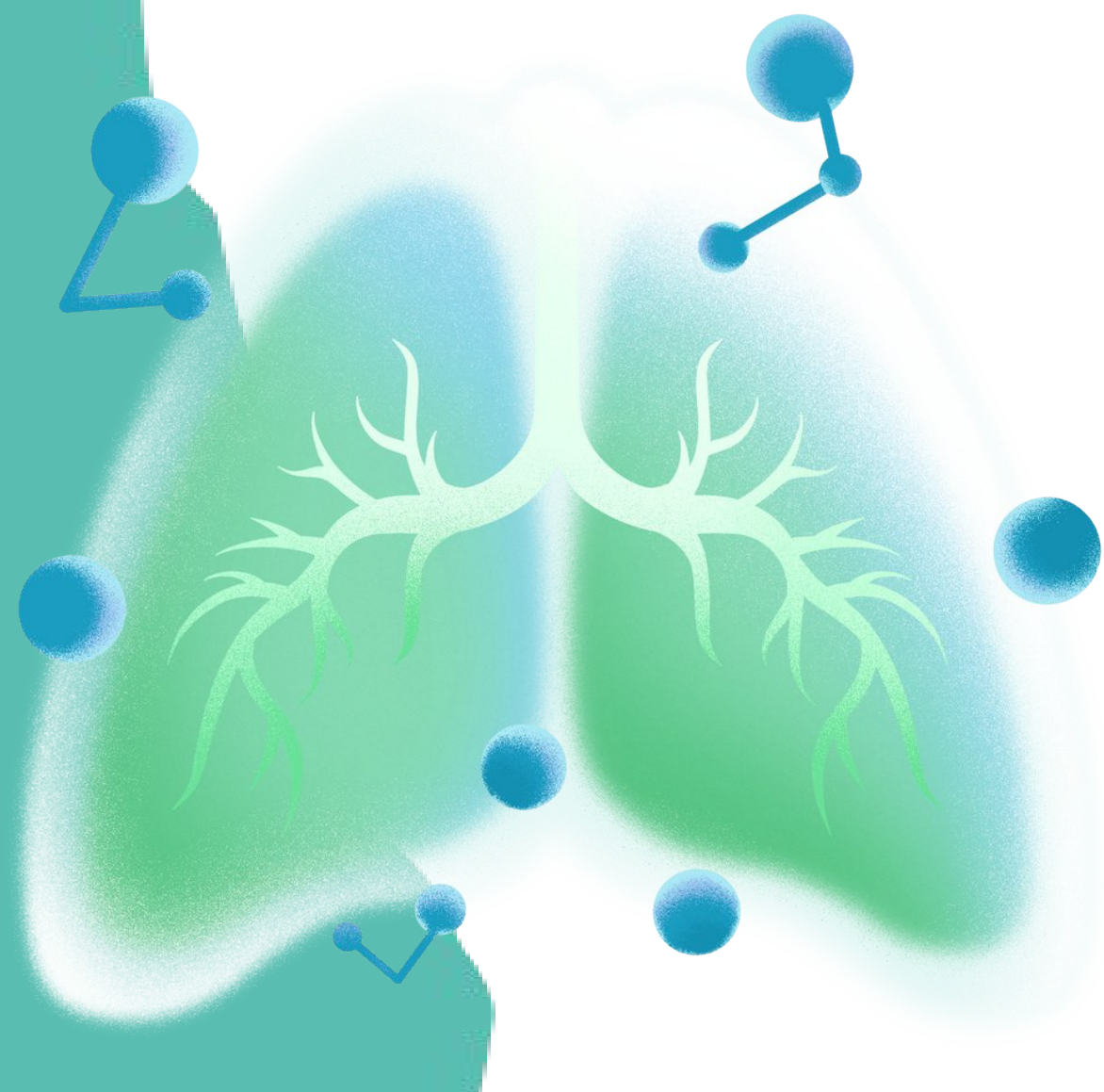
Pareto-Prinzip – 80/20 als Priorisierungshilfe



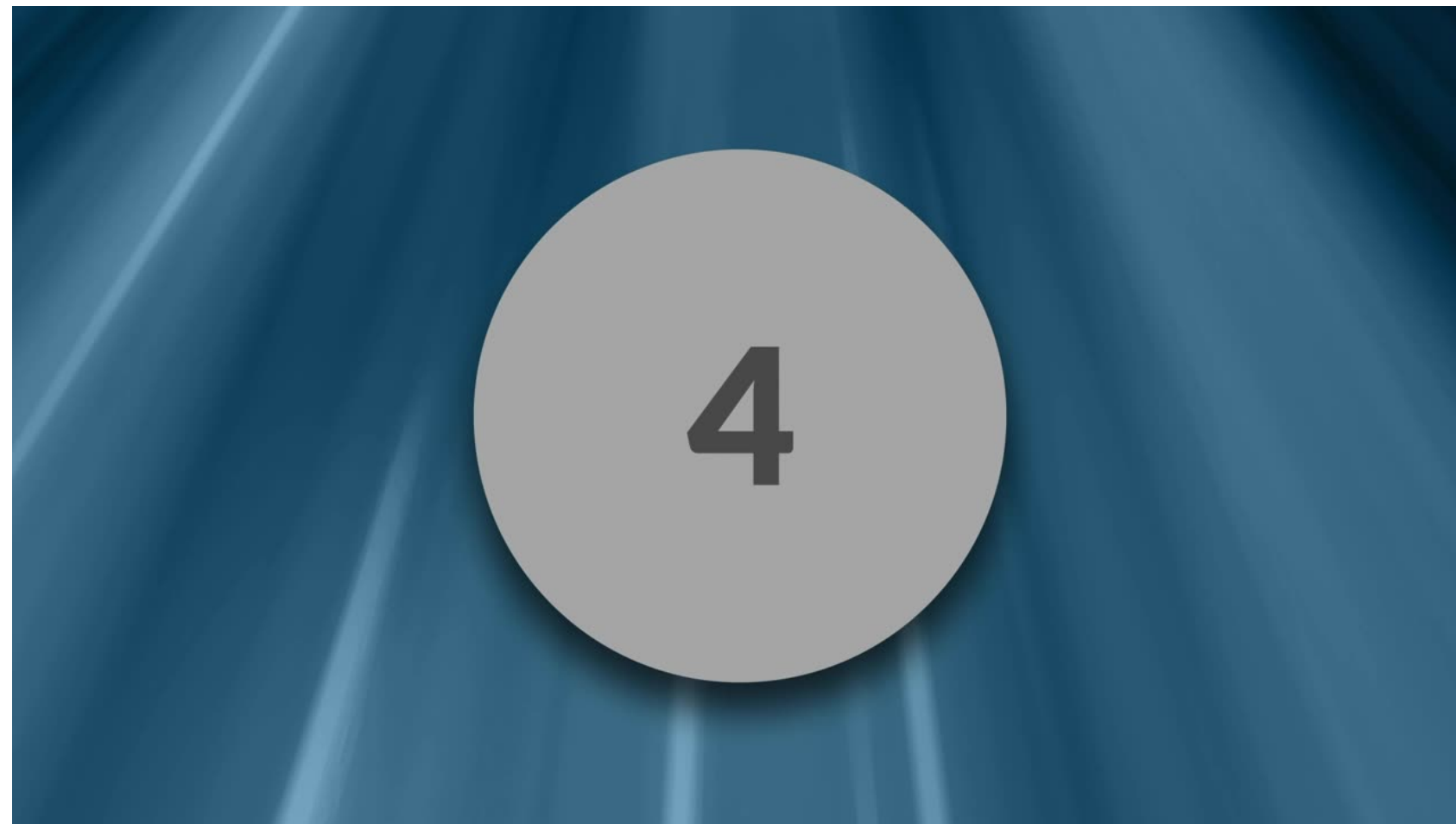
Kommunikation



Atemtechniken



S O S - Atemhilfe



Fazit



1. Mental Load beschreibt die unsichtbare geistige Anstrengung und psychische Belastung, die durch das Planen, Organisieren und Koordinieren von Aufgaben entsteht
2. Das Aufschreiben der Aufgaben bringt mentale Entlastung und ist die Grundlage für weiterführende Priorisierungs- und Abarbeitungsmechanismen
3. Der Abbau von Mental Load ist ein Prozess, er erfordert Mut zur Kommunikation und den Willen zur Veränderung
4. Techniken wie die Box-Atmung können helfen, die akute Stressbelastung zu reduzieren



Vielen Dank für
Eure
Aufmerksamkeit!