

Mental Load im Familienalltag

Transkript zum Video

Zwischenüberschriften und Sprecherbezeichnungen wurden zur besseren Orientierung redaktionell ergänzt.

Dieses Transkript wurde mithilfe von KI erstellt und kann vereinzelt Ungenauigkeiten enthalten.

Was Mental Load bedeutet

Laura Fröhlich

Mental Load. Was ist das und wie können Sie ihn reduzieren? Haben Sie auch das Gefühl, ständig alles im Kopf zu haben und es hört nie auf? Damit sind Sie nicht allein.

Mental Load bezeichnet all die unsichtbaren Aufgaben, die ständig in Ihrem Kopf sind: Planung, Organisation, Dinge im Auge behalten. Auch wenn es nicht direkt sichtbar ist, kostet es Sie viel mentale Energie.

Das Problem: Mental Load lastet oft auf einer Person, besonders oft auf Frauen. Für alleinerziehende Eltern ist es besonders herausfordernd. Diese ständige Belastung kann zu Stress, Erschöpfung und einem Gefühl der Überforderung führen.

Verantwortung teilen und Unterstützung annehmen

Laura Fröhlich

Reduzieren Sie den Mental Load, indem Sie Aufgaben sichtbar machen und, wenn möglich, delegieren. Setzen Sie klare Absprachen und teilen Sie Verantwortung für das „Daran-Denken“, auch mit den Kindern, je nach Alter und Fähigkeiten.

In allen Elternfamilien hilft es, externe Unterstützung wie Freunde und Freundinnen oder Großeltern einzubeziehen. Sprechen Sie offen darüber. Lassen Sie auch Partner, Kinder und andere Familienmitglieder wissen, was Sie brauchen. Verantwortung im Haushalt sollte aufgeteilt werden, damit auch Sie Zeit für sich haben.

Weniger Mental Load bedeutet: mehr Energie für Sie alle, für Spaß, gemeinsame Zeit und weniger Stress. Familienleben wird entspannter, wenn alle mit anpacken.

Jetzt ist der erste Schritt gemacht. Bitten Sie auch andere um Unterstützung für mehr Klarheit und weniger Stress im Familienalltag. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg.