Die Mental-Load-Liste

Wer denkt woran? Wer plant? Wer macht es? Die Liste macht sichtbar, was sonst nur im Kopf passiert.

Trag in die Spalten ein: **I** = ich · **P** = Partner:in · **G** = gemeinsam · **A** = jemand anderes. Kreuz bei ● an, was dich viel Kraft kostet.

Aufgabe	denkt daran	plant	macht es	●
Kinder				
Kita- und Schultermine im Blick behalten (Elternabend, Ferien, Ausflüge)				
Schulsachen, Hausaufgaben, Turnbeutel, Brotdose				
Kleidung und Schuhe: Größe prüfen, rechtzeitig kaufen				
Arzttermine, Vorsorge und Impfungen				
Kindergeburtstage: Einladungen, Geschenke, Fahrten				
Hobbys und Vereine: Anmeldung, Beiträge, Fahrdienste				
Betreuung organisieren (krankes Kind, Babysitter, Ferien)				
Verabredungen mit Freundinnen und Freunden				
Haushalt				
Vorräte im Blick, Einkaufsliste schreiben				
Essen für die Woche planen				
Wäsche: waschen, aufhängen, wegräumen				
Putzen und Aufräumen				
Müll und Abfuhrtermine				
Reparaturen, Handwerker, Ersatzteile				
Kleinkram nachkaufen (Batterien, Glühbirnen, Geschenkpapier)				
Termine und Organisation				
Familienkalender pflegen				
Eigene Arzttermine der Erwachsenen				
Urlaub planen und buchen				
Wochenenden und Ausflüge planen				
Auto: TÜV, Reifenwechsel, Werkstatt				
Haustier: Tierarzt, Futter, Betreuung				

Aufgabe	denkt daran	plant	macht es	•
Familie und Freunde				
Geburtstage merken, Geschenke und Karten				
Kontakt zu Eltern und Schwiegereltern halten				
Feste und Feiertage organisieren				
Treffen mit Freundinnen und Freunden ausmachen				
Danke sagen, Nachrichten beantworten				
Geld und Verträge				
Rechnungen und Überweisungen				
Versicherungen prüfen und kündigen				
Steuererklärung und Belege sammeln				
Verträge: Handy, Strom, Internet, Abos				
Taschengeld und Sparen für die Kinder				
Eigene Aufgaben				

So geht's

1. Geh jede Zeile durch und trag ein, wer daran denkt, wer plant und wer es macht. Nicht lange grübeln.
2. Ergänze, was fehlt. Was in deinem Alltag dazugehört, gehört auch auf die Liste.
3. Schau auf die Spalten: Wo steht fast überall derselbe Buchstabe?
4. Kreuz die drei bis fünf Punkte an, die dich am meisten Kraft kosten. Für jeden entscheidest du: behalten, ganz abgeben oder gemeinsam neu regeln.

Ganz abgeben heißt: Die andere Person denkt selbst daran, plant und erledigt es, ohne dass du erinnerst.

Was davon gebe ich zuerst ab?