Pronova BKK

Mental Load Check deinen Alltag.

Schau dir deinen Alltag einmal ganz genau an: Welche Aufgaben müssen regelmäßig erledigt werden – und wie hoch ist dein Aufwand bei der Planung und bei der Umsetzung?

Gestalte die Liste nach deiner konkreten häuslichen Situation. Notiere den Aufwand der Denkarbeit und der Umsetzungsarbeit. Du kannst die Liste beliebig ausweiten. Lege mit deiner Partnerin oder deinem Partner eine gemeinsame Liste an, um die künftige Aufgabenverteilung in der unsichtbaren Denkarbeit und in der Umsetzung besser steuern zu können. Unterteilt eure Aufgaben z. B. nach den Bereichen Hausarbeit, Freizeitplanungen, Finanzen, Familienfeiern, Kontaktpflege und ggf. Kinderbetreuung und Sorge für zu pflegende Angehörige. **Euer Ziel: Equal Care!**

Bereich	**Tätigkeit**	**Planungsaufwand** (in Stunden pro Monat)	**Umsetzungsaufwand** (in Stunden pro Monat)