

Wieviel

Mental Load

steckt in deinem Leben?

In diesem **Mental-Load-Test** geht es um die **unsichtbare Denkarbeit**, nicht um die Umsetzung der Aufgaben. Bei den aufgeführten Tätigkeiten handelt sich um eine Auswahl. Du kannst diese natürlich durch andere To-dos ersetzen, die in deinem Leben vielleicht wichtiger sind.

Ist die Planung ganz allein deine Aufgabe?

Paare mit Kindern oder Alleinerziehende:

ja

- Kindergeburtstag
- Arztbesuche
- Verabredungen
- Babysitter oder sonstige Betreuung
- Familienfeiern
- Urlaub
- Einkäufe
- Haus- und ggf. Gartenarbeit
- Reparaturen im Haus oder am Auto
- Finanzen (z. B. Steuererklärung und Überweisungen)
- Kontaktpflege zu Freund*innen und Verwandten
- Sport- und Freizeitunternehmungen

Paare ohne Kinder:

ja

- Gemeinsame Unternehmungen als Paar
- Arztbesuche für euch beide
- Umzug oder Neueinrichtung
- Privatverkäufe über Kleinanzeigen
- Familienfeiern
- Urlaub
- Einkäufe
- Haus- und ggf. Gartenarbeit
- Reparaturen im Haus oder am Auto
- Finanzen (z. B. Steuererklärung und Überweisungen)
- Kontaktpflege zu Freund*innen und Verwandten
- Sportaktivitäten

Bis zu 6x „ja“

Alles im grünen Bereich – ihr teilt euch die Aufgaben 50:50.

6-8x „ja“

Das ist ein Hinweis auf eine ungleiche Verteilung von Mental Load: Setzt euch zusammen und überlegt gemeinsam, wie ihr eine faire Umverteilung der unsichtbaren Denkarbeit hinbekommen könnt.

Ab 9x „ja“

Eine Neuverteilung der unsichtbaren Aufgaben ist dringend erforderlich.