

## Mental Load

### Der ständige Stress im Kopf

Der Znuni für die Schule ist bereit, aber wo sind die Kleider für den Wald? Ach ja, neue Gummistiefel müssen auch noch besorgt werden. Und Milch!... Kommt Ihnen das bekannt vor?

Dieses Gedankenkarussell, das uns rund um die Uhr beschäftigt, nennt sich *Mental Load*. Gemeint ist damit die unsichtbare Denkarbeit, die oft unbemerkt im Hintergrund läuft: planen, organisieren, erinnern, koordinieren. Sie lässt uns ständig unter Strom stehen.

Mental Load betrifft nicht nur die gerechte Arbeitsteilung im Alltag, es geht um weit mehr: um Verantwortung, gesellschaftliche Rollenbilder und die dauerhafte Belastung, die vor allem dann stark zunimmt, wenn Kinder zur Familie dazukommen. Viele Betroffene fühlen sich erschöpft und allein gelassen.

In diesem Vortrag erfahren Sie:

- Was *Mental Load* genau bedeutet
- Ob und wie Sie selbst davon betroffen sind
- Welche Strategien helfen, um damit besser umzugehen

Dr. Filomena Sabatella ist Psychotherapeutin und leitet die Fachgruppe Klinische Psychologie des Kindes und Jugendalters. Ihre Tätigkeiten umfassen Beratung, Lehre und Forschung, wobei einer ihrer Forschungsschwerpunkte Mental Load ist.

