

Mental Load teilen – wie und warum?

Serie: Teamplay – Wie wir an der Alltagsorga nicht zerbrechen

„Man kann nicht gleichzeitig hundertprozentige Berufsfrau, hundertprozentige Mutter, hundertprozentige Partnerin sein... dann wird man ein dreihundertprozentiges Wrack!“ [Renate Schmidt - ehemalige Familienministerin]

1. Welche Dinge mache ich im Alltag „schnell mal“, weil ich sie besser kann und öfter gemacht habe?

.....
.....
.....

2. Welche Gedanken/Gefühle löst die Vorstellung aus, dass diese Aufgabe auch mal von meiner/meinem Partner*in erledigt wird?

.....
.....

3. Bei welchen Aufgaben könnt ihr euch konkret in nächster Zeit abwechseln?

.....
.....

4. Formuliere einen eigenen „Ich helfe nicht“-Satz aus eurem Alltag.

(z.B. Ich helfe meinem Partner nicht beim Kinder-ins-Bett-bringen, weil es auch meine Kinder sind, die ins Bett gebracht werden müssen, sodass ich mich entspannen kann.)

.....
.....
.....

5. Schreibe 3 kleine Alltäglichkeiten auf, für die du deiner/deinem Partner*in dankbar bist.

.....
.....
.....

6. Was ist ein großer Streitpunkt bei euch? Welchen Standard/Soll-Zustand könnt ihr festlegen?

.....
.....

7. Was denkst du, welche Erwartungen dein*e Partner*in an dich hat?

.....
.....
.....

8. Wo wollt ihr nicht effizient sein sondern es gemeinsam tun?

.....
.....

9. In welchen Situationen hindert dein Mental Load deine Beziehung zum Kind bzw. Partner*in?

.....
.....
.....

10. In welchen Bereichen hast du/dein*e Partner*in kein Mitspracherecht, weil du/er/sie nur Hilfsarbeiter*in bist/ist?

.....
.....
.....

11. Was wünschst du dir, was eure Kinder Anderen mal über euer Zusammenleben erzählen?

.....
.....
.....

12. Das bleibt uns positiv im Kopf / Das wollen wir angehen / Daran wollen wir arbeiten:

.....
.....
.....

13. Das ist völlig uninteressant für uns / Das vergessen wir einfach wieder:

.....
.....
.....

