

Tschüss Mental Load, Hallo, Leben!

Der Workshop für Hochschulangehörige!

Workshop zum Thema „Mental Load“ mit der Autorin Laura Fröhlich

Datum: 12.10.2024

Ort: Senatsraum Gebäude Zentrale Dienste, 10.00 Uhr -14.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten unter: kalisch-peters@fh-westkueste.de



Arzttermine ausmachen, Ehrenamtstermine, Einkaufen, die Geburtstagsfeier organisieren: Mental Load heißt, an alles denken zu müssen, was Alltags- oder Familienorganisation betrifft. Auch im beruflichen Kontext ist die Belastung durch das "An-alles-denken-müssen" vorhanden. Projektleitung übernehmen, Fortbildung, Geschenke für KollegInnen besorgen, sich um ein gutes Miteinander kümmern, die Betriebsfeier auf die Beine stellen – all das ist Arbeit, die aber häufig „unter dem Radar“ läuft und als selbstverständliche Zusatzarbeit erwartet wird und das oftmals von Frauen.

Mental Load führt neben psychischer Belastung auch zu finanziellen Nachteilen, raubt Ressourcen für Hobbys, verhindert Erholung und Selbstfürsorge und hat Auswirkungen auf das Berufsleben. Außerdem ist die Form der Alltagsbelastung Auslöser für Konflikte in der Partnerschaft ("Hättest du doch etwas gesagt, dann hätte ich dir geholfen.")

Wie schaffen wir es, die Verantwortung für Alltags- und Familienorganisation oder Fürsorgearbeit im beruflichen Kontext sichtbar zu machen, Mental Load zu verhindern und die Arbeit zu reduzieren, wertzuschätzen und gerecht zu verteilen? Wie gelingt es uns, die eigene mentale Gesundheit im Blick zu behalten und sich zugunsten der eigenen Kräfte auch einmal bewusst gegen die To-dos zu entscheiden?

In dem Workshop erfahren Sie, wie sie mit Hilfe von Modellen, praktischen Übungen und viel Hintergrundinformation die Mental Load mindern können.

Als eine von Deutschlands bekanntesten Mental-Load-Expertinnen erarbeite ich mit Teilnehmenden einen Plan, um den Alltag zu strukturieren, To-dos zu priorisieren und zu ordnen und damit die Arbeitslast zu mindern. Ich zeige, wie die Verantwortung für die Familienorganisation oder die Care-Arbeit im beruflichen Kontext mit eindeutigen Zuständigkeitsbereichen und Regeln fair-teilt werden kann, wie ein Organisationssystem aufgebaut wird und auf diese Weise endlich mehr Zeit für Erholung und Hobbys übrigbleibt.

Inhalt Workshop

- Was ist Mental Load?
- Was sind die Auswirkungen
- Mental Load: Beruflich und privat eine Herausforderung
- Wie können wir Mental Load mindern?
- Alltagsorganisation und Fürsorge-Arbeit fair-teilen
- Den Alltag strukturieren
- Freiraum finden

Ziel des Workshops

→ Das Konzept Mental Load kennenlernen, Bewusstsein schaffen

→ Alltagsorganisationssystem erarbeiten

→ Baukasten mit verschiedenen Werkzeugen gegen Mental Load mitnehmen

Das Team soziale Nachhaltigkeit wünscht eine tolle Veranstaltung.