

# Die To-do-Liste im Kopf

## Mental Load und die Folgen mentaler Erschöpfung



© <https://jannikestoehr.com/mental-load-was-es-ist-und-was-du-dagegen-tun-kannst/>

**Datum:** 17.03.2025  
**Zeit:** 19:00 - 21:15 Uhr  
**Dozentin:** Marion Tönges  
**Ort:** Familienzentrum St. Franziskus  
Beethovenstraße 15  
Kostenfreies Angebot

### Kursbeschreibung

Wer kennt es nicht? Diese ganzen kleinen Dinge, die im Familienalltag zu erledigen sind, die organisiert und vorbereitet werden wollen. Familie, Kita, Schule, Beruf, Haushalt, Freizeit sowie Metime. Wer denkt an was? Wer ist für welchen Bereich verantwortlich??

Insbesondere Frauen kennen diese Liste im Kopf! Doch was passiert, wenn die Mental Load-Falle zuschnappt und eine Person die Hauptlast der gesamten Verantwortung trägt? An diesem Abend geht es darum:

- was ist Mental Load überhaupt
- Wie beuge ich der Mental Load-Falle vor



Kath. Familienzentrum  
ST. FRANZISKUS WARBURG