



**Mental Load bei Frauen im Spannungsfeld von Familie, Beruf  
und Selbstanspruch**

–

**Eine systemisch-coachende Perspektive**

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1. Einleitung</b> .....	2
<b>2. Begriffserklärung: Mental Load</b> .....	3
<b>3. Mental Load im Kontext von Familie und Beruf</b> .....	4
<b>4. Selbstanspruch und gesellschaftliche Erwartungen</b> .....	5
<b>5. Auswirkungen von Mental Load</b> .....	6
<b>6. Systemische Perspektive auf Mental Load</b> .....	7
<b>7. Coaching-Ansätze zur Bewältigung von Mental Load</b> .....	8
<b>8. Praxisbeispiel und Interventionen</b> .....	9
<b>9. Diskussion</b> .....	13
<b>10. Fazit</b> .....	13
<b>11. Literaturverzeichnis</b> .....	14

## 1. Einleitung

Die mentale Belastung, die durch die Organisation, Koordination und das dauerhafte, gedankliche Auseinandersetzen mit alltäglichen Aufgaben entsteht, hat in den letzten Jahren vermehrt Aufmerksamkeit erhalten. Der Begriff „Mental Load“ beschreibt dabei ein Phänomen, das besonders Frauen betrifft, die neben ihrer beruflichen Tätigkeit zusätzlich einen Großteil der Familien- und Sorgearbeit übernehmen. Diese Belastung ist oft unsichtbar, da sie nicht unmittelbar mit körperlicher Arbeit verbunden ist, sondern aus einer ständigen gedanklichen Präsenz und Verantwortung besteht.

In einer zunehmend individualisierten und leistungsorientierten Gesellschaft wird von Frauen erwartet, sowohl beruflich erfolgreich als auch familiär engagiert und emotional verfügbar zu sein. Dieses Spannungsfeld zwischen familiären Verpflichtungen, beruflichem Engagement und dem eigenen Anspruch an eine ausgeglichene Lebensführung führt häufig zu einer Überlastung. Mental Load entsteht nicht nur durch die Anzahl der Aufgaben, sondern vor allem durch die Verantwortung, an alles denken zu müssen – sei es an den nächsten Kindergeburtstag, den Essensplan der Woche oder die rechtzeitige Anmeldung zum Elternabend.

Trotz gesellschaftlicher Fortschritte in der Gleichstellung der Geschlechter bleibt die Verteilung der unsichtbaren gedanklichen Arbeit weiterhin ungleich. Während viele Männer heute aktiv im Haushalt mithelfen, bleibt die Verantwortung für die Organisation und das „Mitdenken“ häufig bei den Frauen. Dies führt zu einem inneren Druck, immer den Überblick behalten zu müssen und für das Wohl der Familie zu sorgen.

Diese Hausarbeit widmet sich der Analyse des Phänomens Mental Load aus einer systemisch-coachenden Perspektive. Ziel ist es, sowohl die strukturellen Ursachen als auch die psychischen Auswirkungen von Mental Load zu beleuchten und praxisorientierte Ansätze aufzuzeigen, wie betroffene Frauen im Rahmen von Coaching gestärkt und ihnen Wege zum Umgang und damit Entlastung eröffnet werden können. Dabei sollen gesellschaftliche Rahmenbedingungen ebenso berücksichtigt werden wie individuelle Denk- und Verhaltensmuster. Die vorliegende Arbeit versteht sich als Beitrag zur Sichtbarmachung einer häufig unterschätzten Belastung und zur Entwicklung von Handlungsmöglichkeiten im privaten wie beruflichen Kontext.

## 2. Begriffserklärung: Mental Load

Der Begriff „Mental Load“ beschreibt eine Form der Belastung, die sich durch ständige gedankliche Verantwortung für die Organisation und Koordination alltäglicher Aufgaben, insbesondere im privaten und familiären Kontext, auszeichnet. Im Gegensatz zu sichtbarer physischer oder zeitlich begrenzter Arbeit bleibt Mental Load meist unsichtbar und wird von der Gesellschaft sowie innerhalb von Partnerschaften oft nicht als „echte“ Arbeit anerkannt (Menge, 2020, S. 12).

Die betroffenen Personen – in der Regel Frauen – übernehmen die mentale Planung von Haushalts- und Familienaufgaben. Dazu zählen nicht nur To-dos wie Einkaufen, Kinder zu Terminen bringen oder Arztbesuchen zu koordinieren, sondern auch das ständige Erinnern an Fristen, das Vorausplanen von Ereignissen und das Einfühlen in emotionale Bedürfnisse anderer Familienmitglieder (Winker, 2021, S. 91). Diese unsichtbare Verantwortung führt dazu, dass Betroffene kaum abschalten können. Das Gedankenkarussell dreht sich weiter – auch wenn sie sich ausruhen oder andere Aufgaben erledigen.

Koppetsch (2013, S. 78) beschreibt Mental Load als eine Reproduktion traditioneller Geschlechterrollen, in denen Frauen trotz Berufstätigkeit nach wie vor für das Funktionieren des Familienlebens verantwortlich gemacht werden. Diese Rolle wird selten bewusst reflektiert, sondern als „normal“ vorausgesetzt. Selbst bei Paaren mit egalitärem Anspruch bleibt die Verantwortung für die emotionale und organisatorische Arbeit häufig unausgesprochen an die Frau gebunden (Jurczyk, 2014, S. 44).

Mental Load ist daher nicht nur ein individuelles, sondern ein strukturelles Problem. Es zeigt sich, dass Frauen mehr Zeit mit Gedankenarbeit verbringen, sich häufiger zuständig fühlen und sich selbst unter Druck setzen, allen Anforderungen gerecht zu werden. Dies führt langfristig zu Überlastung, Erschöpfung und dem Gefühl mangelnder Wertschätzung (Menge, 2020, S. 25).

Die gesellschaftliche Unsichtbarkeit von Mental Load erschwert nicht nur eine faire Verteilung von Care-Arbeit, sondern auch die Entwicklung von Lösungen. Erst wenn diese Form der Belastung erkannt, benannt und als eigenständige Arbeit gewertet wird, können gezielte Maßnahmen – sei es in Form von Aufklärung, politischer Unterstützung oder individuellem Coaching – greifen. Es bedarf daher eines breiten gesellschaftlichen Diskurses, um Mental Load sichtbar zu machen und systematisch anzugehen.

### **3. Mental Load im Kontext von Familie und Beruf**

Der Begriff Mental Load gewinnt insbesondere im Spannungsfeld von Familie und Beruf zunehmend an Bedeutung. Er beschreibt die ständige kognitive Verantwortung für die Planung, Organisation und Koordination von Aufgaben, die typischerweise im privaten Raum, insbesondere in Familien, anfallen. Diese Form der Belastung trifft besonders Frauen, die neben einer beruflichen Tätigkeit den Großteil der Sorge- und Hausarbeit übernehmen (Jurczyk, 2014, S. 44).

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie wird häufig als individuelle Herausforderung dargestellt, doch in der Realität sind es strukturelle Rahmenbedingungen und gesellschaftliche Rollenerwartungen, die die Last ungleich verteilen. Frauen arbeiten zunehmend in Vollzeit, sind wirtschaftlich unabhängig und tragen gleichzeitig die Verantwortung für das familiäre Funktionieren. Dies schließt Aufgaben wie das Organisieren von Kinderbetreuung, Schulangelegenheiten, Arztbesuchen und Haushaltsmanagement mit ein – einschließlich der mentalen Vor- und Nachbereitung dieser Tätigkeiten (Menge, 2020, S. 21).

Auch wenn Männer sich heute stärker in Familienarbeit einbringen, bleibt der unsichtbare Teil – das Denken an Termine, das ständige Erinnern, das Koordinieren – häufig an den Frauen hängen. Dieser „Managementanteil“ ist charakteristisch für Mental Load und wird durch traditionelle Rollenbilder gefestigt (Koppetsch, 2013, S. 81). Die Erwartung, dass Frauen „von Natur aus“ besser organisiert oder empathischer seien, trägt dazu bei, dass diese Aufgaben nicht neu verteilt, sondern als selbstverständlich angesehen werden.

Mental Load ist besonders kritisch, wenn beide Elternteile berufstätig sind. Studien zeigen, dass Frauen auch in Zweiverdienerhaushalten durchschnittlich mehr unbezahlte Arbeit leisten und häufiger in Teilzeit arbeiten, um familiäre Aufgaben zu bewältigen (Winker, 2021, S. 94). Diese Konstellation führt nicht nur zu einer dauerhaften Doppelbelastung, sondern auch zu eingeschränkten beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten.

Ein weiteres Problem besteht darin, dass viele dieser mentalen Aufgaben unsichtbar bleiben. Sie werden nicht als Belastung kommuniziert oder erkannt – weder vom Partner noch vom Arbeitsumfeld. Dies erschwert eine gerechte Verteilung und verhindert die Entwicklung gesellschaftlicher Lösungen (Jurczyk, 2014, S. 48).

Um Mental Load im Kontext von Familie und Beruf zu bewältigen, sind strukturelle Veränderungen ebenso notwendig wie eine offene Kommunikation in Partnerschaften. Es bedarf politischer Maßnahmen wie dem Ausbau von Kinderbetreuung, der Förderung partnerschaftlicher Elternzeitmodelle und einer Neubewertung von Care-Arbeit. Nur so kann langfristig eine Entlastung stattfinden und Gleichstellung verwirklicht werden (Winker, 2021, S. 98).

#### **4. Selbstanspruch und gesellschaftliche Erwartungen**

Ein zentrales Spannungsfeld im Zusammenhang mit Mental Load ergibt sich aus dem Zusammenspiel von individuellem Selbstanspruch und gesellschaftlichen Erwartungen. Viele Frauen wachsen mit der Vorstellung auf, in sämtlichen Lebensbereichen kompetent, engagiert und leistungsfähig sein zu müssen. Sie wollen beruflich erfolgreich, eine liebevolle Partnerin und fürsorgliche Mutter sein und gleichzeitig gesund leben, gut organisiert sein und soziale Beziehungen pflegen. Dieser hohe Selbstanspruch ist tief in gesellschaftlichen Normen und kulturellen Leitbildern verankert, die nach wie vor das Bild der „perfekten Frau“ vermitteln (Koppetsch, 2013, S. 82).

Die gesellschaftlichen Erwartungen an Frauen haben sich im Laufe der letzten Jahrzehnte gewandelt – und gleichzeitig verdichtet. Frauen sollen heute alles gleichzeitig sein: emanzipiert und karriereorientiert, aber auch familienorientiert und emotional präsent. Diese widersprüchlichen Anforderungen führen zu einem „Doppeldruck“, der insbesondere in der Phase der Familiengründung deutlich wird (Jurczyk, 2014, S. 51). Frauen fühlen sich häufig verantwortlich dafür, nicht nur die sichtbare Care-Arbeit zu leisten, sondern auch den unsichtbaren mentalen Aufwand zu schultern, der mit Organisation, Vorausplanung und emotionaler Fürsorge einhergeht.

Der Selbstanspruch, allem gerecht werden zu wollen, verstärkt dabei das Phänomen des Mental Load. Viele Frauen empfinden ein permanentes Gefühl der Unzulänglichkeit, da sie ihre eigenen hohen Standards kaum erfüllen können. Diese innere Haltung wird zusätzlich durch gesellschaftliche Rückmeldungen, etwa über Medien, Schule oder soziale Netzwerke, verstärkt. Die ständige Selbstoptimierung und das Vergleichen mit scheinbar erfolgreichen Lebensmodellen anderer erhöht den Druck zusätzlich (Winker, 2021, S. 102).

Eine kritische Auseinandersetzung mit diesen internalisierten Erwartungen ist notwendig, um Entlastung zu schaffen. Coaching kann hier eine zentrale Rolle spielen, indem es Frauen dabei unterstützt, ihre individuellen Rollenbilder zu reflektieren, unrealistische Ansprüche zu hinterfragen und neue Handlungsspielräume zu entwickeln. Gleichzeitig bedarf es gesellschaftlicher Veränderungen, etwa durch eine Neubewertung von Fürsorgearbeit, eine diversere Darstellung weiblicher Lebensentwürfe und das Hinterfragen normativer Idealbilder (Menge, 2020, S. 63).

Nur wenn Frauen die Möglichkeit erhalten, sich selbstbestimmt mit ihren eigenen Bedürfnissen und Grenzen auseinanderzusetzen und gesellschaftlich ein Umdenken über die Rolle von Frauen erfolgt, kann langfristig eine Reduktion von Mental Load erreicht werden. Der Weg dahin beginnt mit der Sichtbarmachung und Enttabuisierung überhöhter Anforderungen – sowohl von außen als auch von innen.

## 5. Auswirkungen von Mental Load

Mental Load wirkt sich tiefgreifend auf das psychische, physische und soziale Wohlbefinden von Menschen aus. Während in der öffentlichen Debatte häufig Frauen im Fokus stehen, zeigen neuere Studien, dass auch Männer, nicht-binäre Personen und kinderlose Haushalte von mentaler Belastung betroffen sein können – insbesondere in Beziehungen, in denen Verantwortlichkeiten ungleich verteilt sind oder hohe Selbstansprüche bestehen (Kersting, 2022, S. 39).

Typische Auswirkungen von Mental Load sind chronische Erschöpfung, Schlafstörungen, Gereiztheit und das Gefühl, nie zur Ruhe zu kommen. Die ständige gedankliche Beschäftigung mit Aufgaben – auch wenn sie nicht aktiv ausgeführt werden – führt zu einem Zustand permanenter innerer Anspannung. Betroffene berichten häufig von Konzentrationsproblemen und einem Gefühl der Überforderung, selbst bei vermeintlich kleinen Aufgaben (Menge, 2020, S. 28).

Ein zentrales Problem von Mental Load ist seine Unsichtbarkeit: Da es sich nicht um eine physisch erfassbare Belastung handelt, wird sie im sozialen Umfeld oft nicht ernst genommen. Dies führt dazu, dass Betroffene sich unverstanden fühlen und ihre Bedürfnisse zurückstellen – ein Verhalten, das langfristig zu psychosomatischen Beschwerden führen kann (Winker, 2021, S. 107). Besonders problematisch ist dieser Effekt in Familien und Partnerschaften, in denen eine Person den mentalen Überblick über das gemeinsame Leben übernimmt, ohne dass dies thematisiert oder gewürdigt wird.

Auch die Arbeitswelt ist zunehmend ein Ort mentaler Belastung. Die Erwartung ständiger Erreichbarkeit, Multitasking-Anforderungen und die mangelnde Trennung von Berufs- und Privatleben – insbesondere im Homeoffice – verstärken die mentale Last vieler Erwerbstätiger unabhängig vom Geschlecht (Möhring et al., 2021, S. 55). Hier vermischen sich berufliche Verantwortung und private To-dos, was zu einer weiteren Verdichtung von Aufgaben und Gedanken führt.

Besonders gravierend sind die langfristigen Auswirkungen: Wenn mentale Überlastung über längere Zeit anhält, kann dies zu ernsthaften gesundheitlichen Folgen wie Burnout, Depressionen oder Angststörungen führen. Dabei geht es nicht nur um die schiere Menge der Aufgaben, sondern um das Gefühl, alleine für alles verantwortlich zu sein und keine Entlastung in Sicht zu haben (Kersting, 2022, S. 42).

Um die Auswirkungen von Mental Load zu reduzieren, braucht es ein stärkeres gesellschaftliches Bewusstsein für die Unsichtbarkeit dieser Belastung, eine klare Kommunikation in Beziehungen und Organisationen sowie strukturelle Unterstützungsangebote. Neben politischen Maßnahmen – etwa durch familienfreundlichere

Arbeitszeitmodelle und Bildungsoffensiven – spielen auch individuelle Maßnahmen wie Coaching, Selbstfürsorge und das bewusste Ablegen überhöhter Ansprüche eine zentrale Rolle (Menge, 2020, S. 64).

## **6. Systemische Perspektive auf Mental Load**

Die systemische Perspektive betrachtet Phänomene nicht isoliert, sondern eingebettet in soziale Zusammenhänge, Beziehungsgeflechte und Kommunikationsmuster. Mental Load wird aus dieser Sichtweise nicht als individuelles Problem einzelner Personen verstanden, sondern als Ausdruck komplexer Wechselwirkungen innerhalb von sozialen Systemen wie Familie, Partnerschaft, Arbeitswelt und Gesellschaft (Schlippe & Schweitzer, 2016, S. 45).

Zentral in der systemischen Theorie ist das Prinzip der zirkulären Verursachung: Verhalten wird nicht als Ursache-Wirkungskette, sondern als Teil eines wechselseitigen Prozesses gesehen. Mental Load entsteht somit nicht nur, weil eine Person „zu viel macht“, sondern weil sich Rollen, Erwartungen und unausgesprochene Regeln in einem System verfestigt haben (Simon, 2014, S. 93). Beispielsweise kann die unausgesprochene Annahme, dass eine Mutter für das Wohlergehen der Familie verantwortlich ist, dazu führen, dass Aufgaben gar nicht erst verteilt werden. Diese Muster werden häufig unbewusst tradiert und verstärken sich gegenseitig.

Aus systemischer Sicht geht es daher nicht primär um die Frage, wer was macht, sondern welche Dynamiken im Hintergrund wirken. Welche impliziten Erwartungen existieren in einer Partnerschaft? Welche Kommunikationsmuster verhindern Entlastung? Welche Rollenbilder werden unbewusst weitergelebt? Durch die Betrachtung dieser Fragen lassen sich versteckte Strukturen sichtbar machen und Veränderung ermöglichen (Schröder, 2020, S. 59).

Ein weiterer wichtiger Aspekt der systemischen Arbeit ist der Fokus auf Ressourcen und Lösungsorientierung. Mental Load wird nicht nur als Belastung erkannt, sondern auch als Hinweis auf Fähigkeiten wie Organisationstalent, Verantwortungsbewusstsein oder emotionale Kompetenz. Diese Stärken können im Coaching genutzt werden, um alternative Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, Grenzen zu setzen und neue Rollenmodelle auszuprobieren (Simon, 2014, S. 142).

Auch das Einbeziehen aller beteiligten Personen ist zentral: Veränderungen können nur nachhaltig wirken, wenn sie im gesamten System verankert werden. So kann im Coaching etwa die Frage gestellt werden, wie beide Partner aktiv zur Entlastung beitragen können oder wie ein gemeinsames Verständnis von Verantwortung entstehen kann (Schlippe & Schweitzer, 2016, S. 88).

Zusammenfassend ermöglicht die systemische Perspektive einen wertfreien Blick auf Mental Load, der individuelle Schuldzuschreibungen vermeidet und stattdessen die Wechselwirkungen und Muster innerhalb sozialer Systeme in den Fokus rückt. Sie eröffnet neue Reflexionsräume und konkrete Handlungsspielräume für eine gerechtere Verteilung mentaler Lasten.

## **7. Coaching-Ansätze zur Bewältigung von Mental Load**

Coaching stellt ein wirkungsvolles Instrument dar, um Menschen bei der Reflexion, Reduktion und bewussten Gestaltung von Mental Load zu unterstützen. Im Zentrum stehen dabei nicht nur die Bearbeitung individueller Belastungserfahrungen, sondern auch die Auseinandersetzung mit inneren Antreibern, Rollenerwartungen und systemischen Dynamiken (Rauen, 2020, S. 151).

Ein zentraler Ansatzpunkt im Coaching ist die Sichtbarmachung von Mental Load. Viele Klient:innen können ihre Erschöpfung nicht konkret benennen, da die mentale Belastung diffus und oft nicht als „echte Arbeit“ anerkannt ist. Mithilfe von Methoden wie dem Mental-Load-Inventar oder der Visualisierung typischer Alltagsaufgaben (z. B. auf Karten oder in Mindmaps) wird die gedankliche Last strukturiert und greifbar gemacht (Cammarata, 2020, S. 85 ff.).

Ein weiterer Coaching-Ansatz besteht in der Arbeit mit dem „Inneren Team“ (Schulz von Thun). Dabei werden innere Stimmen identifiziert, die z. B. zum Perfektionismus oder übermäßigen Verantwortungsbewusstsein beitragen. Der Austausch zwischen „Pflichtbewusster“, „Selbstfürsorglicher“ oder „Zweiflerin“ ermöglicht es, innere Konflikte zu erkennen und auszubalancieren (Schulz von Thun, 2015, S. 78).

Auch systemische Fragetechniken sind von großer Bedeutung: Fragen wie „Welche Regeln bestimmen Ihr Handeln?“ oder „Was wäre, wenn Sie sich nicht zuständig fühlen müssten?“ fördern die Reflexion über familiäre Rollenmuster und eröffnen neue Handlungsspielräume. In Paar- oder Gruppencoachings kann auch der Dialog über gegenseitige Erwartungen angestoßen werden (Simon, 2014, S. 145).

Ziel ist es, Selbstwirksamkeit zu stärken, Verantwortung bewusst zu teilen und individuelle Strategien zur Abgrenzung und Priorisierung zu entwickeln. Konkrete Tools wie das Setzen von Wochenzielen, die Einführung eines partnerschaftlichen Aufgabenjournals oder die Integration von Mikro-Pausen im Alltag fördern nachhaltige Entlastung (Rauen, 2020, S. 157).

Nicht zuletzt ist es wichtig, emotionale Entlastung zu ermöglichen. Coaching bietet Raum für Wertschätzung, Validierung und das Loslassen überhöhter Ansprüche. Es geht nicht darum, noch effizienter zu werden, sondern eine neue Balance zwischen Selbstanspruch, Verantwortung und Lebensfreude zu entwickeln.

Coaching kann somit einen wertvollen Beitrag leisten, um Mental Load zu erkennen, neu zu bewerten und in partnerschaftlicher sowie gesellschaftlicher Verantwortung umzustrukturieren. Die professionelle Begleitung durch Coaches eröffnet nicht nur individuelle Perspektiven, sondern wirkt auch als Impulsgeber für strukturellen Wandel.

## **8. Praxisbeispiel und Interventionen**

Fiktives Fallbeispiel: Coachingprozess mit Jana (42)

Jana ist 42 Jahre alt, verheiratet, Mutter von zwei Kindern (5 und 8 Jahre alt) und arbeitet 35 Stunden pro Woche als Teamleiterin in einem mittelständischen Unternehmen. Obwohl ihr Partner sich um die Kinder kümmert und im Haushalt mithilft, fühlt sich Jana dauerhaft für die familiäre Organisation und emotionale Stabilität verantwortlich. Sie beschreibt, dass sie abends völlig erschöpft sei, oft schlecht schlafe und das Gefühl habe, nie wirklich abschalten zu können.

Ihr Ziel: „Ich möchte nicht mehr alles im Kopf haben müssen.“

### Ziel- und Auftragsklärung mit dem Coaching-Haus (nach InKonstellation)

Zur strukturierten Klärung des Anliegens arbeitet die Coachin mit dem Modell des Coaching-Hauses von InKonstellation. Dieses gliedert den Coachingprozess in fünf symbolische Räume. Zur Klärung des Anliegens wurden verschiedene systemische Fragetechniken verwendet wie zum Beispiel: Verhaltens- und Situationsfragen, Zirkuläre-Fragen, Problem-Fragen, Metaphern-Fragen. Die Fragen werden im Verlauf jedoch nicht weiter ausgeführt.

### Raum 1 – Thema (unten links):

Jana benennt ihr Thema: „Ich bin für alles zuständig und vergesse ständig mich selbst.“

Sie ordnet es dem Bereich Mental Load im Alltag zu.

### Raum 2 – Umfeld/Organigramm (unten rechts):

Gemeinsam mit der Coachin erstellt Jana ein Organigramm ihres familiären und beruflichen Systems. Viele Aufgaben hat sie übernommen, ohne dass diese klar zugewiesen wurden.

### Raum 3 – Situationsbeschreibung (oben rechts):

Jana schildert ihren Alltag mit hoher mentaler Belastung durch Planung, Organisation und ständige Erreichbarkeit.

### Raum 4 – Gefühls-/Erlebnisbeschreibung (oben links):

Jana berichtet von Frust, Erschöpfung und dem Gefühl der Unsichtbarkeit ihrer Leistungen.

### Dach – Ziel- und Auftragsklärung:

Jana formuliert ihr Ziel:

„Ich mache meine Verantwortung sichtbar, gebe Aufgaben wirklich ab und reduziere damit meinen mentalen Stress – ohne schlechtes Gewissen.“

Das Ziel der Klientin ist sehr groß gefasst, daher wird es als übergeordnetes Ziel betrachtet und es werden in mehreren Coachingsitzungen kleinere Ziele vereinbart, die Sie jeweils nach den Sitzungen in einem selbstgewählten zeitlichen Rahmen erreichen kann.

Hierzu wurde das Gesamtziel in folgende Teilziele aufgeteilt:

1. Sitzung: Ich mache meine Verantwortung und den damit einhergehenden Mental Load sichtbar.
2. Sitzung: Ich gebe Aufgaben ab.
3. Sitzung: Ich habe kein schlechtes Gewissen, einen Teil meiner Aufgaben an meinen Partner abzugeben.
4. Sitzung: Ich kommuniziere meine Bedürfnisse klar an meinen Partner.

Der Coachingauftrag lautet: „Bitte unterstütze mich mit geeigneten Methoden dabei, meine Ziele zu erreichen.“

### Coaching-Interventionen:

Im Verlauf des Coachings werden die nachfolgenden Methoden in den jeweiligen Sitzungen angewandt, die der Klientin dabei helfen sollen, sich ihrem Ziel bewusst und sicher zu sein und für sich selbst Problemlösungen zu entwickeln. Wichtig hierbei ist: Jede Methode gilt nur als Angebot und ist keine Anleitung für die Klientin. Sie werden jeweils durch systemische Fragen erarbeitet.

#### 1. Mental Load sichtbar machen

Jana führt ein Mental Load-Protokoll über zwei Wochen. Sie dokumentiert alle Aufgaben – auch mentale – und reflektiert diese mit der Coachin anhand des Mental Load-Inventars nach Cammarata. (2020, S. 85 ff.).

Die Visualisierung macht das Ausmaß ihrer Belastung greifbar.

Folgende systemische Fragen wurden exemplarisch verwendet:

- „*Welche Aufgaben erfüllen Sie?*“
- „*Was glauben Sie, welche dieser Aufgaben für andere ganz selbstverständlich erscheint – und warum?*“

- „Was würde sich verändern, wenn diese Liste von jemand anderem geführt werden würde?“
- „Wer profitiert am meisten davon, dass Sie so viel im Blick behalten – und wie bewusst ist das diesen Personen?“

## 2. Arbeit mit inneren Antreibern

Die Coachin arbeitet mit dem Konzept der Antreiber aus der Transaktionsanalyse (Steiner, 2010, S. 39). Hierbei werden von der Klientin folgende Antreiber benannt: „Sei stark“, „Mach es allen recht“.

Jana erkennt, wie diese inneren Antreiber ihr Handeln beeinflussen. Durch Reframing werden sie in „Erlauber“ transformiert: „Ich darf Hilfe annehmen“, „Ich darf meine Grenzen respektieren“.

Folgende systemische Fragen wurden exemplarisch verwendet:

- „Welche Funktion hatte dieser Glaubenssatz früher in ihrem Leben – wofür war er nützlich?“
- „Was würde passieren, wenn Sie diesen Satz für eine Woche aussetzen würden?“
- „Wer in Ihrem Umfeld könnte überrascht reagieren, wenn Sie diesen inneren Druck loslassen – und warum?“

## 3. Reflexion der Rollenbiografie

In einer biografischen Rückschau reflektiert Jana, welche Rollenbilder sie in ihrer Herkunftsfamilie erlebt und übernommen hat.

Leitfragen:

- „Wer war früher zuständig?“
- „Was wurde als gute Mutter angesehen?“

Diese Methode hilft, unbewusste Muster zu identifizieren (Rauen, 2020, S. 172).

Jana erkennt, dass sie früh gelernt hat, Verantwortung zu übernehmen, um Anerkennung zu erhalten. In einer Gegenüberstellung entwickelt sie neue Leitsätze, z.B.: „Ich darf Verantwortung teilen, ohne Kontrolle zu verlieren.“

Folgende systemische Fragen wurden exemplarisch dazu noch verwendet:

- „Welche unausgesprochene Regeln galten in Ihrer Herkunftsfamilie zum Thema Verantwortung?“
- „Welche Rolle hatten Sie als Kind – und was davon leben Sie heute weiter?“
- „Wem würden Sie gerne heute eine neue Rolle zuweisen – Ihnen selbst oder anderen?“

#### 4. Dialogvorbereitung mit dem Partner

Zur Umsetzung ihrer Erkenntnisse bereitet Jana mit der Coachin ein Zuständigkeitsgespräch mit ihrem Partner vor.

Die Methode basiert auf der Gewaltfreien Kommunikation (Rosenberg, 2016, S. 112) mit den vier Schritten: Wahrnehmung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte.

Ziel ist es, ohne Vorwurf für Entlastung und Sichtbarkeit zu sorgen.

Folgende systemischen Fragen wurden exemplarisch verwendet:

- *„Was glauben Sie, wie Ihr Partner Ihre Situation gerade sieht – und was würde ihn überraschen?“*
- *„Was wünschen Sie sich konkret als Resonanz auf Ihre Bedürfnisse“*
- *„Wie sähe eine Aufgabenverteilung aus, bei der sich beide gesehen fühlen?“*

#### 5. Integration von Selbstfürsorge-Routinen

Die Coachin unterstützt Jana beim Aufbau alltagstauglicher Selbstfürsorge

Sie plant tägliche 15-Minuten-Zeiten nur für sich, kleine Entlastungsinseln und wöchentliche Check-ins zur Fortschrittsreflexion.

Diese stärken ihre Resilienz langfristig.

Folgende systemischen Fragen wurden exemplarisch verwendet:

- *„Was bedeutet für Sie Selbstfürsorge für Sie – und wo kommt diese Definition her?“*
- *„Was würde sich verändern, wenn Sie regelmäßig einen Moment nur für sich hätten – und wer würde es merken?“*
- *„Welche Dinge nähren Ihre Kraft – auch wenn sie unscheinbar wirken?“*

#### Fazit zum Fallbeispiel:

Das Coaching-Haus von InKonstellation ermöglichte Jana eine strukturierte und tiefgreifende Zielklärung.

Die gezielten Interventionen unterstützten sie dabei, alte Rollenmuster zu erkennen, mentale Belastung sichtbar zu machen und konkrete Veränderungen im Alltag umzusetzen.

Am Ende berichtet sie von einem deutlichen Rückgang ihres inneren Drucks und einer gerechteren Aufgabenverteilung in der Familie.

## **9. Diskussion**

Mental Load ist ein komplexes Zusammenspiel aus gesellschaftlichen Strukturen, individuellen Ansprüchen und familiären Dynamiken. Die systemisch-coachende Perspektive erlaubt eine ganzheitliche Sichtweise: Sie berücksichtigt sowohl das subjektive Empfinden als auch die objektiven Rahmenbedingungen, in denen sich Menschen bewegen.

Coaching ist dabei kein Allheilmittel, aber ein wirksames Instrument zur Bewusstmachung und Veränderung, wie auch das Fallbeispiel gezeigt hat. Es kann Frauen stärken, Rollen neu zu definieren, Verantwortung abzugeben und sich selbst wieder mehr Raum zu geben. Entscheidend ist jedoch auch die gesellschaftliche Ebene: Ohne strukturelle Veränderungen – etwa durch bessere Vereinbarkeitspolitik oder Anerkennung von Care-Arbeit – bleibt Mental Load ein individuelles Problem mit systemischen Ursachen.

## **10. Fazit**

Mental Load ist eine unsichtbare Last, die viele Frauen im Alltag tragen – oft ohne darüber zu sprechen. Die Kombination aus hoher Verantwortung, gesellschaftlichen Erwartungen und fehlender Anerkennung führt zu Überforderung und gesundheitlichen Risiken. Eine systemisch-coachende Perspektive hilft, dieses Phänomen nicht nur zu verstehen, sondern auch Lösungen zu entwickeln.

Durch Coachingprozesse können Frauen ihre Muster erkennen, Handlungsspielräume erweitern und Veränderungen anstoßen – für sich und für ihr Umfeld. Entscheidend ist dabei, dass nicht nur individuelle, sondern auch kollektive Verantwortung übernommen wird: Für mehr Gleichberechtigung im Denken, Handeln und Fühlen.

## 11. Literaturverzeichnis

- Cammarata, P. (2020). *Raus aus der Mental Load-Falle. Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt.* Beltz Verlag.
- Jurczyk, K. .. (2014). *Doing Family – Warum Familienleben heute nicht mehr selbstverständlich ist.* . Juventa Verlag.
- Kersting, A. (2022). Unsichtbare Last: Die psychischen Folgen von Mental Load. . *Psychologie Heute*, 49(5), , 38–43.
- Koppetsch, C. (2013). *Die Wiederkehr der Konformität: Erwartungen an Mütter im Spagat zwischen Familie und Beruf.* In: Becker, R., & Kortendiek, B. (Hrsg.) *Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung.* Springer VS.
- Menge, B. (2020). *Mental Load: Wenn der Kopf nicht mehr abschalten kann.* Beltz.
- Möhring, K. R. (2021). *Wie verändert Homeoffice die mentale Belastung? Ergebnisse der Mannheimer Corona-Studie.* Universität Mannheim.
- Rauen, C. (2020). *Coaching – Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis.* Junfermann Verlag.
- Rosenberg, M. B. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens.* Junfermann Verlag.
- Schlippe, A. v. (2016). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Grundlagen.* . Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schmid, B. (2019). *Selbstfürsorge – Warum sie so wichtig ist und wie wir sie lernen.* Beltz Verlag.
- Schröder, L. (2020). Systemisches Arbeiten im Kontext von Gender und Familie. *Familiendynamik*, 45(2), 55–63.
- Schulz von Thun, F. (2015). *Miteinander reden 3: Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation.* Rowohlt.
- Simon, F. B. (2014). *Einführung in die systemische Organisationstheorie.* Carl-Auer Verlag.
- Steiner, C. (2010). *Skripte: Lebenspläne verstehen und verändern.* Junfermann Verlag.
- Winker, G. (2021). *Care Revolution: Schritte in eine solidarische Gesellschaft.* transcript Verlag.