

Mental Load Checkliste

Wie sind die Aufgaben bei dir zuhause verteilt?

Sind manche Aufgaben sogar auf mehr Personen verteilt oder überwiegen die Kreuze bei der Spalte „Ich“?

➡ Die Liste soll dir helfen einen Überblick der Aufgabenverteilung im Alltag zu haben und ob es evtl. Optimierungsmöglichkeiten gibt.

Aufgabe	Wer erledigt die Aufgabe? (Ich, Partner, Mitbewohner:in, Kinder)			Ist es in Ordnung für denjenigen?				Falls es nicht ok ist, wer könnte die Aufgabe übernehmen		
	Ich	Partn/ Mitbew	Kinder	Voll und ganz – 1 / gar nicht – 4				Ich	Partn/ Mitbew	Kinder
An Geburtstage, Jahrestage usw. denken				1	2	3	4			
Geburtstags- / Weihnachtsgeschenke				1	2	3	4			
Mahlzeiten planen und vorbereiten				1	2	3	4			
Lebensmittel-Check + Einkauf				1	2	3	4			
Wäsche waschen und Kästen ordnen				1	2	3	4			
Den Müll rausbringen / vor die Türe stellen				1	2	3	4			
Wissen, wo im Haushalt alles aufbewahrt wird				1	2	3	4			
Urlaube planen und Kosten recherchieren				1	2	3	4			
Budgetieren & Rechnungen bezahlen				1	2	3	4			
Energiekosten verwalten und recherchieren				1	2	3	4			
Versicherungskosten im Blick behalten				1	2	3	4			