

Mental-Load-Liste

Kreuzt pro Zeile an, wer daran denkt. Wer es am Ende erledigt, ist eine andere Frage.

Name: _____

Datum: _____

Wer denkt daran?	Ich	Beide	Partner:in
HAUSHALT			
Merken, wann Bad und Küche wieder geputzt werden müssen	☐	☐	☐
Putzmittel, Klopapier und Müllbeutel nachkaufen, bevor sie leer sind	☐	☐	☐
Die Wäsche im Blick haben: was gewaschen werden muss, was in die Reinigung gehört	☐	☐	☐
Reparaturen und Handwerker organisieren	☐	☐	☐
An Müllabfuhr, Altglas und Pfandflaschen denken	☐	☐	☐
ESSEN UND EINKAUF			
Überlegen, was es diese Woche zu essen gibt	☐	☐	☐
Die Einkaufsliste führen und wissen, was fehlt	☐	☐	☐
Kühlschrank und Vorräte im Blick haben, auch das Haltbarkeitsdatum	☐	☐	☐
An Essen für besondere Anlässe denken, etwa Gäste oder ein Buffet in der Kita	☐	☐	☐
TERMINE UND PLANUNG			
Arzt- und Zahnarzttermine ausmachen	☐	☐	☐
Die Woche abstimmen: wer ist wann wo, wer holt ab	☐	☐	☐
Urlaub planen und buchen	☐	☐	☐
Geburtstage und Feiertage im Kopf haben	☐	☐	☐
KINDER			
Kita und Schule: Elternbriefe, Formulare, Ausflüge, Geld mitgeben	☐	☐	☐
Merken, wann Kleidung und Schuhe zu klein werden	☐	☐	☐
Hobbys, Fahrdienste und Verabredungen der Kinder organisieren	☐	☐	☐
An Kinderarzt, Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen denken	☐	☐	☐
Betreuung klären, wenn die Kita zu hat oder ein Kind krank ist	☐	☐	☐
GELD UND VERTRÄGE			
Rechnungen und Fristen im Blick haben	☐	☐	☐
Versicherungen, Strom- und Handyverträge prüfen	☐	☐	☐
Unterlagen für die Steuererklärung sammeln	☐	☐	☐
Größere Anschaffungen planen	☐	☐	☐
FAMILIE UND FREUNDE			
Geschenke für Geburtstage und Feiertage besorgen	☐	☐	☐
Kontakt zur Familie halten, Anrufe und Besuche planen	☐	☐	☐
Treffen mit Freunden organisieren	☐	☐	☐

So nutzt ihr die Liste: Jede Person füllt ein eigenes Blatt aus, ohne auf das andere zu schauen. Danach legt ihr beide Blätter nebeneinander und redet über die Zeilen, bei denen ihr euch unterschiedlich einschätzt. Den Test mit Auswertung gibt es online auf homzie.app/ratgeber/mental-load-test/.