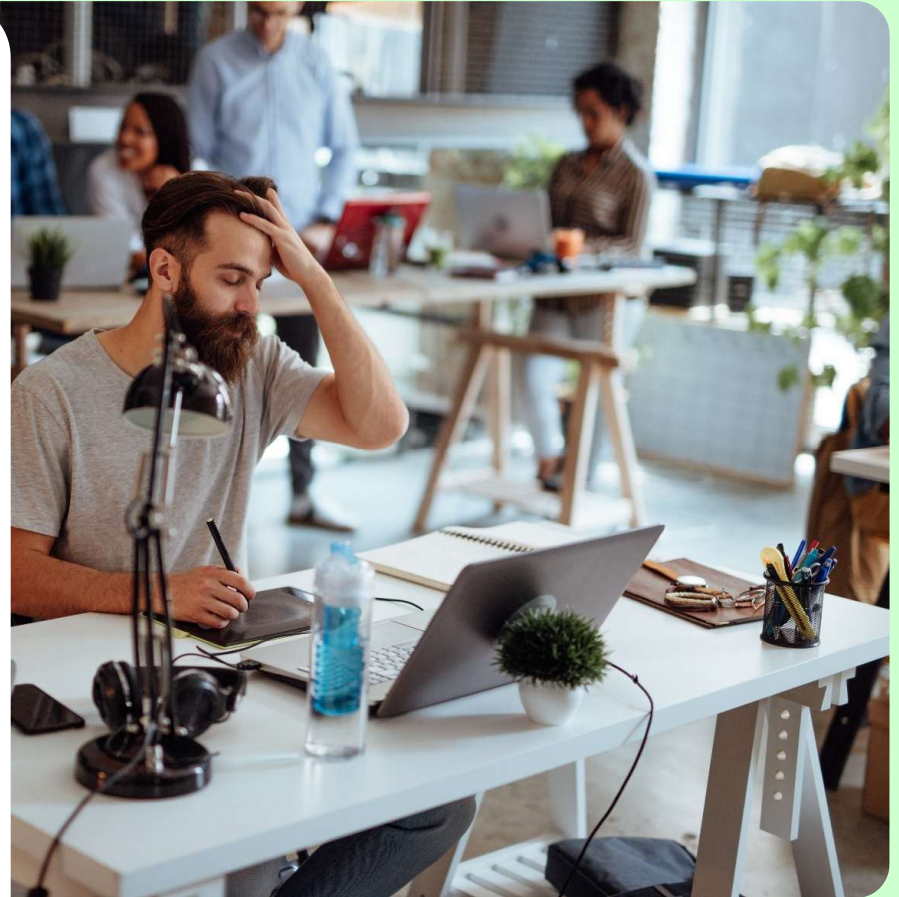


**Online-Seminar
„Mental Load in der
Arbeitswelt – wenn der
Kopf nicht mehr
abschaltet“**

BARMER



Das sind wir:



Christoph Ludwig

Trainer, Coach und Psychologe für
gesunde Führung und
Resilienzförderung



Svenja Folkerts

Fachreferentin Betriebliches
Gesundheitsmanagement
BARMER

Mental Load in der Arbeitswelt – wenn der Kopf nicht mehr abschaltet

Impuls 40 Minuten

BARMER

Agenda

01

Was bedeutet Mental Load in der Arbeitswelt?

04

Was können Unternehmen strukturell und kulturell tun?

02

Welche Auswirkungen hat Mental Load für einzelne Mitarbeitende, für Teams und für Unternehmen?

03

Wie können Führungskräfte Mental Load sichtbar machen und steuern?

„Wer kennt das Gefühl, dass der Arbeitstag vorbei ist, aber der Kopf noch Aufgaben sortiert, Gespräche nachbereitet oder an offene Punkte denkt?“



Mental Load beginnt dort, wo Arbeit nicht nur erledigt, sondern dauerhaft im Kopf verwaltet wird.

Mental Load in der Arbeitswelt

Mental Load beschreibt die unsichtbare mentale Belastung, die entsteht, wenn Menschen Aufgaben nicht nur ausführen, sondern planen, organisieren, koordinieren, erinnern, priorisieren und emotional mittragen.



Typische Erscheinungsformen im Arbeitskontext

- An Fristen, Abhängigkeiten und nächste Schritte denken
- Informell den Überblick im Team behalten
- Andere erinnern, nachfassen und koordinieren
- Unausgesprochene Erwartungen erfüllen
- Mehrere Kommunikationskanäle gleichzeitig im Blick behalten
- Gedanklich nach Feierabend weiterarbeiten
- Verantwortung tragen, ohne dass diese offiziell benannt ist

Mental Load endet nicht an der Bürotür

Mental Load entsteht in verschiedenen Lebensbereichen. Im Privatleben bspw. durch:

- Kinder organisieren
- Angehörige pflegen
- Arzttermine koordinieren
- Haushalt planen

Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen beruflichen und privaten To-dos. Beide konkurrieren um dieselben kognitiven Ressourcen.

Dadurch entsteht Work-Life Spillover (Übertrag von Belastungen zwischen verschiedenen Lebensbereichen).

Hohe private Belastungen können die Arbeitsleistung beeinflussen – genauso wie hohe berufliche Belastungen die Erholung im Privatleben erschweren.

Auswirkungen auf Gesundheit, Leistung und Zusammenarbeit

Relevanz für Mitarbeitende, Teams und Unternehmen

Individuelle Ebene:

Stress, Erschöpfung, Schlafprobleme, Konzentrations-schwierigkeiten, verminderte Erholung, emotionale Anspannung.

Teamebene:

Missverständnisse, Konflikte, ungleiche Belastung, sinkende Motivation, informelle Verantwortungsverschiebung.

Unternehmens-ebene:

Produktivitätsverluste, Fehleranfälligkeit, höhere Fehlzeiten, Fluktuationsrisiken, Belastung der Arbeitgeberattraktivität.

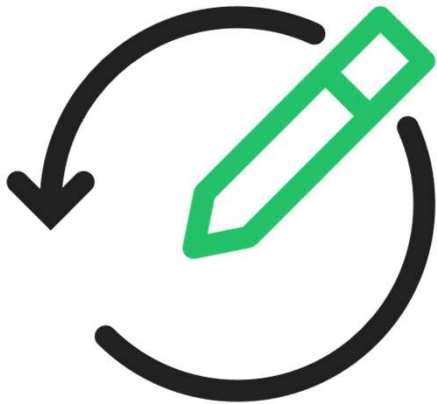
**Mental Load ist kein
individuelles Schwächethema,
sondern ein Gesundheits-,
Führungs- und
Organisationsthema**

Praxisimpuls für Führungskräfte:

**Fragen Sie nicht nur: Wer
macht was? Fragen Sie auch:
Wer behält was im Kopf?**

Analysewerkzeug: Reflexionsfragen für Unternehmen und Teams

Mental Load sichtbar machen



- Welche Aufgaben sind sichtbar dokumentiert?
- Welche Aufgaben laufen nebenbei?
- Wer erinnert an Fristen und offene Punkte?
- Wer koordiniert informell?
- Wo sind Rollen, Zuständigkeiten oder Erwartungen unklar?
- Welche Kommunikationskanäle erzeugen Zusatzdruck?
- Wo fehlen Prioritäten?
- Welche Arbeit wird selbstverständlich erwartet, aber selten anerkannt?

**Was unsichtbar bleibt, kann
nicht fair verteilt, priorisiert
oder entlastet werden**

Mögliche Transferimpulse

„Was ist ein kleiner, konkreter Schritt, mit dem Sie Mental Load in Ihrem Unternehmen sichtbar machen können?“

- Ein Teamgespräch zu unsichtbaren Aufgaben führen
- Zuständigkeiten und Prioritäten überprüfen
- Verbindliche Kommunikationsregeln vereinbaren
- Meetinglast analysieren
- Führungskräfte für mentale Belastung sensibilisieren
- Überlastung erkennen und ansprechen

Sätze, mit denen Führungskräfte Mental Load reduzieren können

✗ „Das müsste erledigt werden.“

✓ „Das hat Priorität B und reicht bis Donnerstag.“

✗ „Kümmern Sie sich bitte darum.“

✓ „Sie übernehmen die Abstimmung, ich übernehme die Kommunikation mit der Geschäftsleitung.“

✗ „Ich brauche Sie nur ganz kurz.“

✓ „Haben Sie gerade einen guten Zeitpunkt oder stört meine Frage Ihren Arbeitsfluss?“

Strukturelle und kulturelle Maßnahmen

Unternehmen können Mental Load reduzieren, indem sie nicht nur **individuelle Selbstorganisation** fördern, sondern **Arbeitsbedingungen** gezielt gestalten:

Dazu gehören realistische Personalplanung, klare Rollen, transparente Aufgabenverteilung, realistische Arbeitsmengen, verbindliche Kommunikations-/E-Mailregeln, gesunde Meetingkultur, Priorisierung und eine Kultur, in der Überlastung frühzeitig angesprochen werden darf.

Die WHO empfiehlt ausdrücklich organisatorische Maßnahmen vor individuellen Trainings. Mental Load kann in bestehende BGM- oder Gefährdungsbeurteilungsprozesse integriert werden.

Handlungsmöglichkeiten auf Führungs-/ Teamebene

Führungskräfte können Mental Load reduzieren, indem sie Klarheit schaffen:

- **Erwartungen transparent formulieren**
- **Prioritäten aktiv setzen**
- **Zuständigkeiten eindeutig klären**
- **Aufgaben realistisch verteilen**
- **Erreichbarkeit und Reaktionszeiten regeln**
- **Meeting- und E-Mail-Kultur bewusst gestalten**
- **Überlastung ansprechbar machen**
- **unsichtbare Koordinationsarbeit anerkennen**



Zusammenfassung

- **Mental Load ist unsichtbar, aber wirksam**
- **Mental Load entsteht durch dauerhaftes Planen, Erinnern, Koordinieren und Mittragen**
- **Chronische mentale Belastung kann Gesundheit, Leistung und Zusammenarbeit beeinträchtigen**
- **Führungskräfte sind Schlüsselpersonen, aber selbst ebenfalls belastet**
- **Unternehmen können Mental Load reduzieren, indem sie Klarheit, Priorisierung und gesunde Kommunikationsstrukturen schaffen**



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

In Kooperation mit
insa
Gesundheitsmanagement
Teil der rehano-Gruppe

BARMER

Weiterführende BGM-Angebote

Mentale Stärke – Erfolg beginnt im Kopf (Präsenz & digital)

Der Impulsvortrag vermittelt die Grundlagen mentaler Stärke und zeigt, wie Mentaltraining den Umgang mit Stress sowie kognitive und emotionale Kompetenzen fördern kann. Kurze Reflexions- und Austauschphasen unterstützen den Praxistransfer.

Stark im Stress (Präsenz & digital)

In diesem Impulsvortrag erhalten die Teilnehmenden einen kompakten Überblick zum Thema Stressfitness. Sie lernen, wie Stress entsteht, welche Stresskompetenzen einen gesünderen Umgang mit Belastungen fördern und wie Resilienz die Gesundheit in Veränderungs- und Krisensituationen stärken kann.



Melden Sie sich gerne bei uns!
bgm-strategie@barmer.de





Kostenlose Online-Seminare

Updates aus der Sozialversicherung – die wichtigsten Änderungen 2027

Auch in diesem Jahr gehen wir auf die Neuerungen ein, die auf die Arbeitgeber in 2027 zukommen; erläutern was sich in der Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung ändert und welche Beiträge sowie Rechengrößen im neuen Jahr gelten.

24.11., 10 bis 12 Uhr

25.11., 10 bis 12 Uhr

01.12., 10 bis 12 Uhr

03.12., 10 bis 12 Uhr

08.12., 10 bis 12 Uhr

08.12., 14 bis 16 Uhr



Weitere Infos und Anmeldung unter:
www.barmer.de/updates

Unsere Kontaktmöglichkeiten



BARMER Telefon für Firmenkunden

Nutzen Sie das BARMER Telefon – wir kümmern uns um eine schnelle Lösung.
0202 568 333 0505



Nachricht an die BARMER

Sie benötigen ein Formular oder haben eine konkrete Frage? Senden Sie eine Nachricht an die BARMER über unser Kontaktformular unter www.barmer.de/firmenkontakt



Fragen und Antworten



Sie möchten uns jetzt schon Ihr Feedback geben? Dann einfach QR-Code abscannen und los geht's.

BARMER



Vielen Dank!

BARMER