

## Seminarbestätigung

# Mental Load

Fühlen Sie sich ständig verantwortlich für alles? Haben Sie das Gefühl, an alles denken zu müssen – Termine, Aufgaben, To-dos – während andere scheinbar unbeschwert durch den Tag gehen? Dieses unsichtbare Gedankenkarussell wird als Mental Load bezeichnet und betrifft besonders Menschen, die viele organisatorische und emotionale Aufgaben übernehmen.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Preis</b>           | CHF 650                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dauer</b>           | 1 Tag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Abschluss</b>       | Seminarbestätigung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Lernort</b>         | vor Ort                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Inhalt in Kürze</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Was ist Mental Load? Gemeinsames Verständnis des Begriffes.</li><li>• Mental Load erkennen – bei sich selbst und anderen.</li><li>• Mental Load im Team konstruktiv ansprechen: So gelingt es.</li><li>• Mental Load reduzieren: Wieso fällt es uns schwer, Aufgaben abzugeben und Verantwortung zu teilen?<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Die Effizienz-Falle: Wenn es einfach schneller geht, wenn ich es selbst mache.</li><li>◦ Kann ich mich auf die anderen verlassen? Die Psychologie des Vertrauens.</li><li>◦ Vom Helfersyndrom bis zum Perfektionismus: Persönlichkeitsaspekte, die das Abgeben erschweren.</li></ul></li><li>• Strategien und Handlungsoptionen, um aus dem Mental Load rauszukommen.</li></ul> |
| <b>Ihr Nutzen</b>      | <p>Sie gewinnen ein tieferes Verständnis dafür, warum manche Menschen mehr unsichtbare Arbeit leisten als andere und warum das Delegieren oft schwerfällt. Durch die Auseinandersetzung mit Ihrem Persönlichkeitstyp reflektieren Sie eigene Verhaltensmuster und erarbeiten konkrete Handlungsoptionen zur Reduktion Ihres Mental Load.</p> <p>Mit kurzweiligen Theorie-Inputs, praxisnahen Übungen, Gruppenarbeiten, Selbstreflexion und Austausch entwickeln Sie Strategien, um sich Freiräume zu schaffen – für die wirklich wichtigen Aufgaben, für sich selbst und für mehr Lebensqualität.</p>                                                                                                                                                                      |

Anmeldung zu den Varianten dieses Bildungsgangs

## Durchführungen

**Dienstag, 9. Juni 2026**

Zeit 08.30 - 16.30 Uhr

**Donnerstag, 1. Oktober 2026**

Zeit 08.30 - 16.30 Uhr

### Firmenseminar

[Firmenseminar buchen](#)

Sie möchten dieses Seminar als **Firmenseminar für Ihr Unternehmen** buchen?

Hier finden Sie alle Infos dazu.



**Karin Wild**

**Beratung**



**Stefanie Neuhauser**

KV Business School Zürich  
Bildungszentrum Sihlpost  
Sihlpostgasse 2  
Postfach  
CH-8031 Zürich  
T +41 44 974 30 00