„Mental Load in Beruf und Familie sichtbar werden lassen und gestalten“

Seminar-Nr.	**2026 B247 CH**
Termin	**29.10.2026 bis 31.10.2026**
Beginn | Ende	**14:00 Uhr | 12:30 Uhr**
Partnerorganisation	**Deutsche Steuer-Gewerkschaft**
Tagungsstätte	**Hotel Collegium Leoninum** Noeggerathstr. 34 53111 Bonn Tel.: 0228 62980
Seminarleiter	**Johanna Mieder** Vorsitzende der DSTG-Bundesfrauenvertretung
Dozentin	**Patricia Braun** Dipl.-Sportwissenschaftlerin

Lernziele

Die Teilnehmenden

- erkennen Mental Load in Beruf und Familie
- kennen Strategien unsichtbare Arbeit sichtbar zu machen
- üben sich in der Verhandlung angemessener Aufgabenverteilung
- verfolgen mit Ruhe und Beharrlichkeit das eigene Verhandlungsziel

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Lehrgespräche, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
18:00 – 19:00 Uhr	Abendessen

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Donnerstag, 29. Oktober 2026

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Erwartungsabfrage, Organisatorisches**

Johanna Mieder

14:30 bis 18:00 Uhr **Die unsichtbare Arbeit „Mental Load“**

Die Last, des „Dran Denkens“ - der Begriff und was sich dahinter verbirgt

Wie sieht Mental Load im beruflichen, wie im privaten Umfeld aus: Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden

Womit hängt Mental Load zusammen?

- Gesellschaftliche Stereotype
- ungünstige informelle Strukturen / Rollenzuschreibung
- Perfektionismus, verinnerlichte Glaubenssätze

Welche Auswirkungen?

- Ungleiche Lastenverteilung in Beruf und Familie
- Relevanz für berufliche Entwicklung
- Ungleichverteilung in Zahlen:
  Gender Pay Gap,
  Gender Pension Gap
  Gender Care Gap („Kümmern ist weiblich“)
- Individuelle Auswirkungen: Überlastung, Erschöpfung, schlimmstenfalls Burn-out
- Relevanz für Vereinbarkeit von Familie und Beruf

(Lehrgespräch, Aufgreifen von Fallbeispielen aus der Gruppe)

18:00 bis 19:00 Uhr **Abendessen**

Freitag, 30. Oktober 2026

09:00 bis 12:30 Uhr **In vier Schritten zu mehr Sichtbarkeit und ausgewogener Verteilung / Berufliche und familiäre Situationen**

1. Bestandsaufnahme: Aufgaben sammeln
2. Wer macht was und mit welchem Zeitaufwand (Erinnerungsarbeit, Planung, Ausführung und Kontrolle)
3. Wöchentlich planen
4. Monatlich reflektieren

Ansatzpunkte für strukturelle Veränderung im Beruf

- Anerkennung von unsichtbarer Arbeit
- Männliche Mitarbeiter verstärkt in die Pflege des ‚kollegialen Miteinanders' einbinden
- Präventive Aufklärungsarbeit bei Frauen und Männern
- Aufgaben geschlechterneutral in wechselnde Verantwortung verteilen

12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**

13:30 bis 17:30 Uhr **Die eigenen Fallstricke erkennen**

Perfektionismus

- Meine Ansprüche an die eigene Arbeitsleistung/Wahrgenommen werden im Team
- Meine Ansprüche an die Qualität der Care Arbeit (persönliche Vorstellungen vom Mutter-sein/Pflege von Angehörigen, Ansprüche an den Haushalt)
- Sich Abgrenzen: NEIN sagen, delegieren, liegen lassen
- Auswirkungen auf die eigene Karriere
- Selbstfürsorge – wie geht das?

Verhandlungsstrategien zur Stärkung der eigenen Position

- Beschreibung von Ungleichverteilung zum Herstellen einer gemeinsamen Wahrnehmung des Ist-Zustandes
- gleiche Verantwortlichkeit für die Pflege des kollegialen Miteinanders
- Umgang mit ‚klassischen' Abwehrreaktionen (z.B.
  „Das findet hier im Dienst so doch gar nicht statt"
  „Dann lassen Sie es doch mit den Geburtstagen, wenn es Ihnen zu viel ist"
- Gesprächskompetenzen, um sachlich und konsequent das eigene Verhandlungsziel zu verfolgen
- Praktisches Einüben von Verhandlungsstrategien in Kleingruppen
- Souveräner Umgang mit argumentativen Rollenklischees: Raus aus der Gemocht-werden-/Perfektions-Falle

(Lehrgespräch, praktische Übungen, Gruppenarbeiten)

18:00 bis 19:00 Uhr Abendessen

Samstag, 31. Oktober 2026

9:00 bis 12:15 Uhr **Vertiefung der Thematik**

- Exemplarische Bearbeitung individueller Fallbeispiele
- Vorstellen der ‚Best Practise' Modelle bei der Sichtbarmachung unsichtbarer Arbeit im beruflichen Umfeld
- Erarbeitung von nachhaltigen Veränderungsstrategien

(Lehrgespräch, Übungen)

Patricia Braun

12:15 bis 12:30 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**

Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
Johanna Mieder

Abschließendes Mittagsessen