

sponsored by

ACHTWERK
EVENTS



MENTAL LOAD

Das unsichtbare Gewicht im Alltag

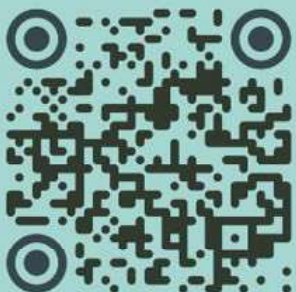
Ein Vortrag von Expertin & Autorin Laura Fröhlich

Do. 26.02.2026, 19 Uhr

Einlass 18:30 mit Secco & Fingerfood

Wo: Achtwerk Events, Rudersberg

zu den Tickets



Land Frauen
KreisLandFrauen Rems-Murr



**Muss ich mich hier um alles kümmern?
Wie Frauen ihren Mental Load mindern.**

Mental Load betrifft viele Frauen, sie jonglieren Haushalt, Fürsorgearbeit, Job und soziale Kontakte – und geraten dabei schnell an ihre Grenzen. Oft übernehmen sie automatisch die Rolle der „Projektleiterin Familienorganisation“, was enorme mentale Belastung erzeugt und berufliche Chancen einschränkt.

Doch wie lässt sich dieser Kreislauf durchbrechen? Im Vortrag geht es darum, Mental Load sichtbar zu machen, Verantwortung abzugeben und Wege zu finden, die unbezahlte Familienarbeit gerechter zu verteilen.

Warum übernehmen Frauen oft die Alltagsorganisation?
Welche Folgen hat Mental Load für Beruf und Privatleben?
Wie lässt sich Care-Arbeit sichtbar und fairer verteilen?
Welche Methoden helfen, Pausen einzuplanen und Verantwortung abzugeben?