



Mental Load in der Arbeitswelt

Fokus Agrarbereich

Unsichtbare Arbeit sichtbar machen



Landwirtschafts-
kammer
Schleswig-Holstein

Annkathrin Meenken-Sievers



Bevor wir beginnen...



Landwirtschafts-
kammer
Schleswig-Holstein

Definition

Mental Load

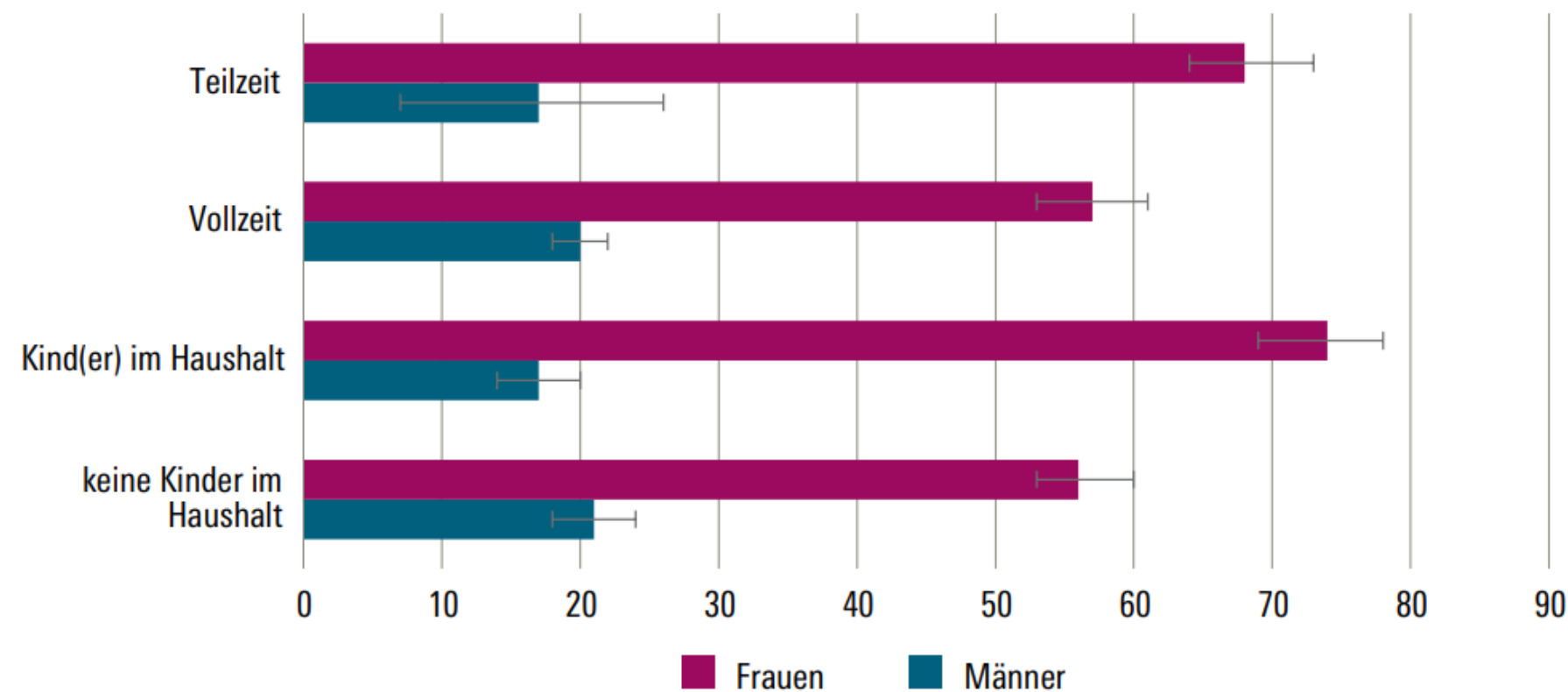


Mental Load bezeichnet die unsichtbare Last alltäglicher Verantwortung:

- Organisation von Haushalt und Familie im privaten Bereich.
- Koordination und Organisation im beruflichen Kontext.
- Pflege von Beziehungen sowie das Aufgreifen von Bedürfnissen und Befindlichkeiten in beiden Bereichen.
- **Kognitive Arbeit wird zum Mental Load, wenn sie emotionale Belastungen für die betreffende Person mit sich bringt.**
- Entsteht aus ständigem Sich-Kümmern-Müssen, aus gedanklicher Arbeit ohne Pause
- Frauen sind öfter betroffen

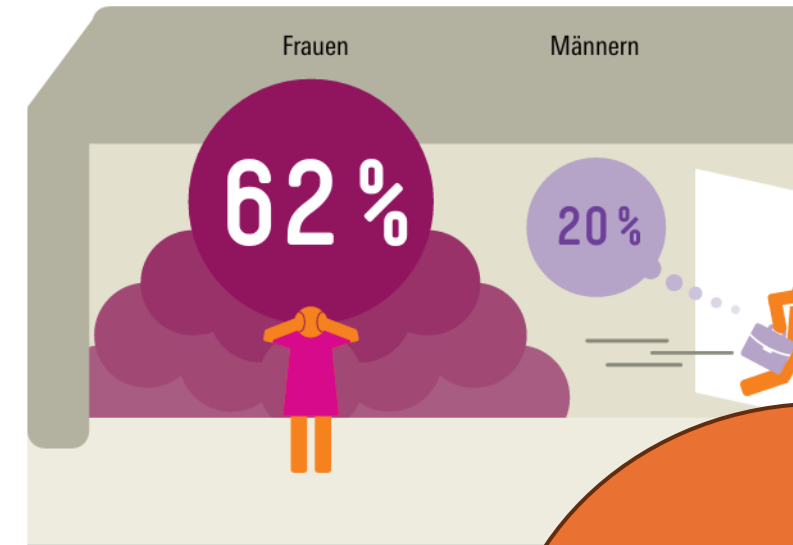
Warum sind Frauen öfter von Mental Load betroffen?

Geschätzte Wahrscheinlichkeit, den überwiegenden Teil der kognitiven Arbeit im Haushalt zu leisten
Angaben in Prozent



Mitdenken ist meist Frauensache

So hoch ist die Wahrscheinlichkeit, den überwiegenden Teil der kognitiven Haushaltsarbeit in einer Partnerschaft zu übernehmen, bei ...



Quelle: Lott, Bünger 2023



~35%
Der Beschäftigten in der deutschen Landwirtschaft sind Frauen

25%
Der Auszubildenden in Grünen Berufen sind Frauen



INTERNATIONALES JAHR
DER BÄUERIN
2026

- Hauptlast vor allem bei Teilzeit und wenn Kinder im Haus sind, aber auch bei Vollzeitbeschäftigung ungleich verteilt
- Ungleiche Verteilung der kognitiven Arbeit besteht unabhängig vom Erwerbsumfang von Frauen und ihrem Partner

Einkaufen

Was fehlt im Haushalt?

Wer isst was?

Was steht in den nächsten Tagen an?

Was soll es zu Essen geben?

Wann ist ein guter Zeitpunkt?

Alles aufschreiben – auch was selten gekauft wird (z.B. Waschmittel)

Wer passt auf die Kinder auf? Oder kommen sie mit?

In welchem Laden ist es günstiger?

Gibt es Sonderangebote?

Sind ausreichend Beutel eingepackt?

Alles ausräumen und einsortieren

Auswahl: Bio oder konventionell? Marke oder Günstig?

Fehlt doch noch was?



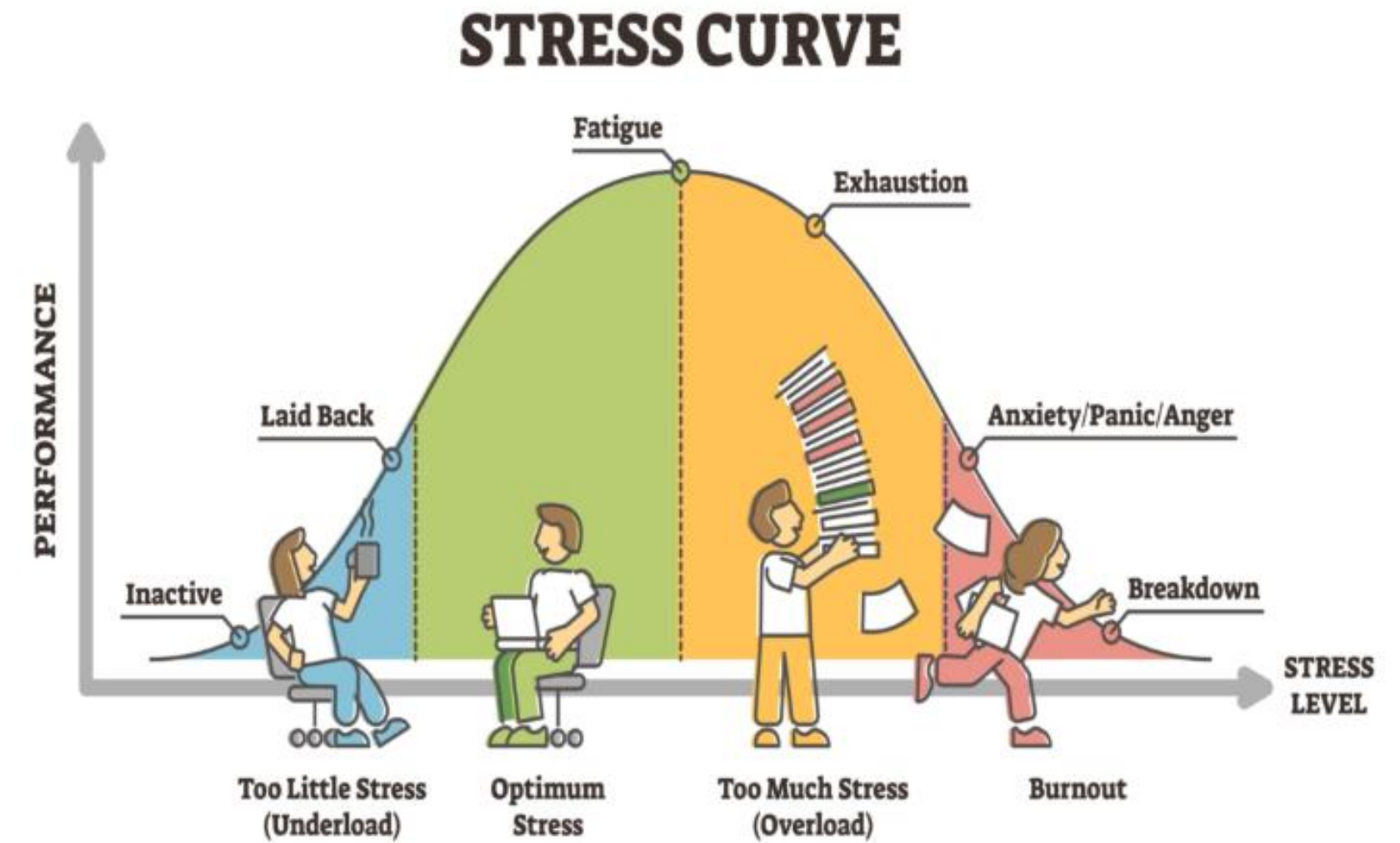
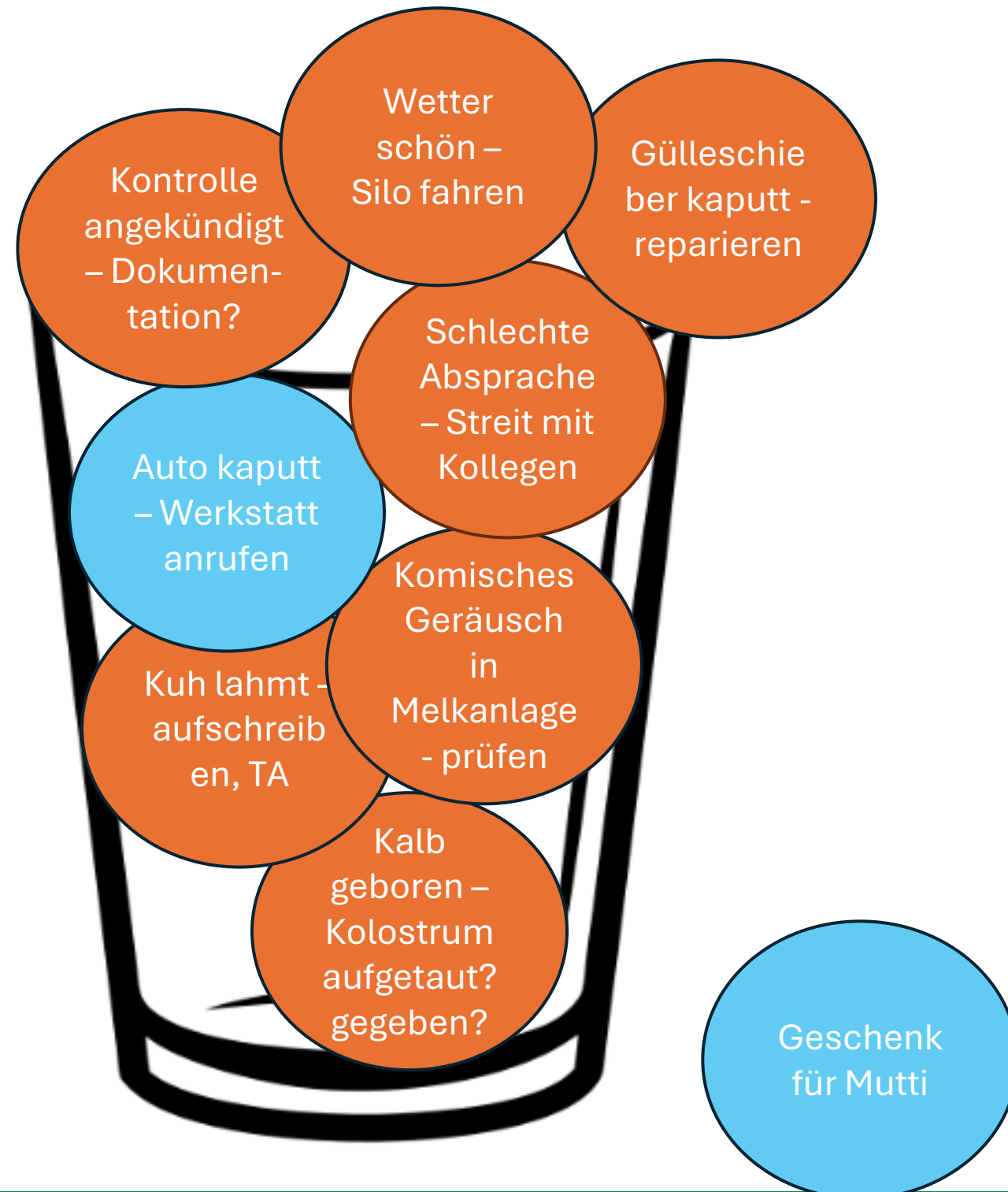
Mental Load

Fokus Landwirtschaft & Gartenbau



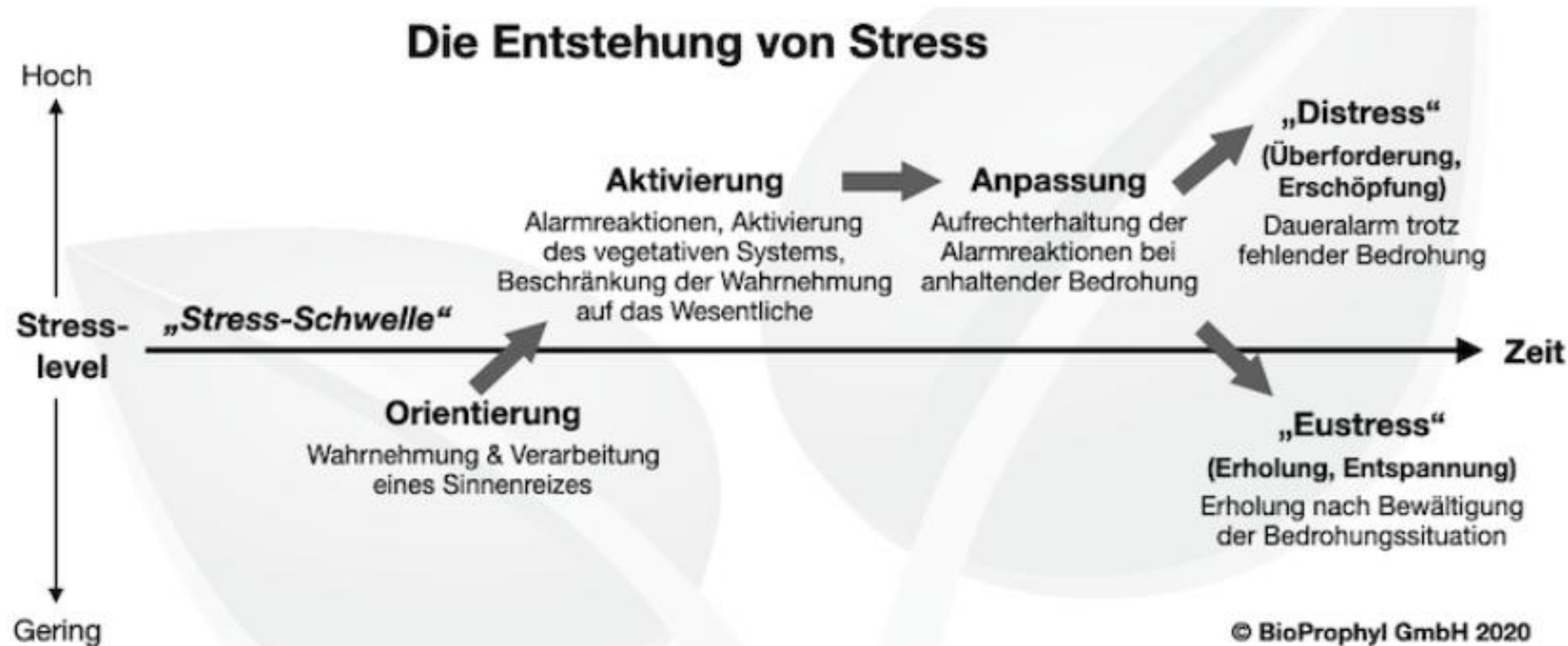
Mental Load im Alltag

Beispiel: Mitarbeiter/in Milchviehbetrieb



Wie entsteht Stress?

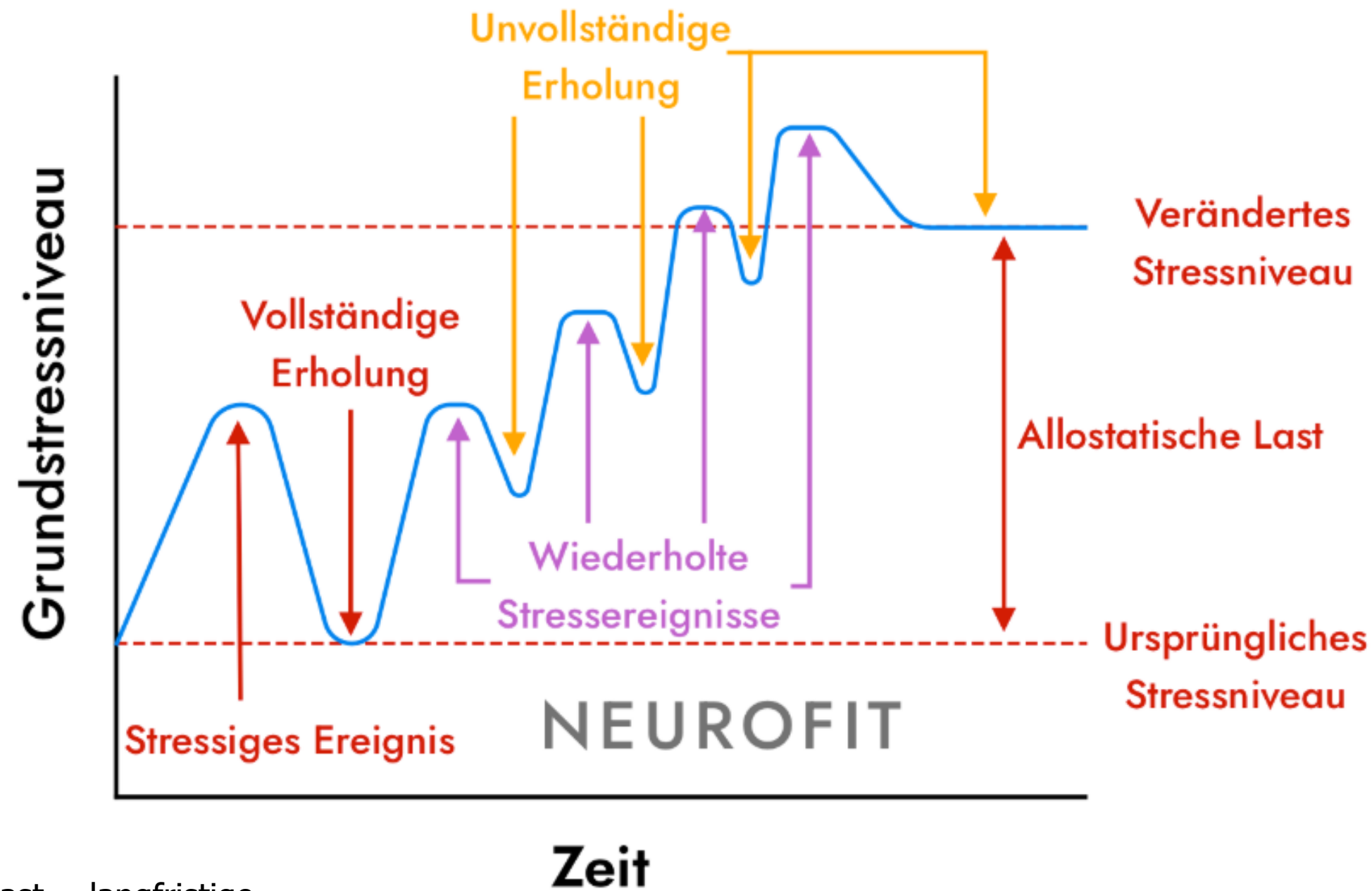
- Stress entsteht als Folge eines Ungleichgewichts zwischen Anforderungen und Ressourcen
- Und tritt auf, wenn der Druck die wahrgenommene Fähigkeit zur Bewältigung übersteigt.



Guter Stress, schlechter Stress?



Der Aufbau von chronischem Stress



erhöht das Risiko für Erschöpfung, Burnout, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und andere chronische Erkrankungen.

Allostatische Last = langfristige Kosten von dauerhaftem Stress.

© NEUROFIT 2024

Mental Load identifizieren

Warum ist das schwierig?

- **Unsichtbarkeit der Arbeit**
 - Keine sichtbaren Ergebnisse – Denken, Erinnern, Planen ist nach außen nicht sichtbar
 - Oft „nicht der Rede wert“ oder „das ist doch normal“ – wird als selbstverständlich wahrgenommen
 - Dadurch auch fehlende Anerkennung für organisatorische Aufgaben und Verantwortung
- **Fragmentierung & Dauerzustand**
 - Mental Load setzt sich aus kleinen Mikroaufgaben zusammen – Belastung entsteht in der Summe
 - Mentale To-Do Liste ist nie abgeschlossen – läuft permanent im Hintergrund
- **Selbstwahrnehmung & Glaubenssätze**
 - Betroffene erkennen Belastung oft nicht als Diese: Symptome werden als Schwäche wahrgenommen
 - Leistungsorientiertes Denken normalisiert Belastung „Nicht jammern - weitermachen“
- **Mangel an Sprache und Messinstrumenten**
 - Fehlende Begriffe: Viele wissen nicht, dass es einen Namen für dieses Phänomen gibt
 - Mental Load lässt sich im Gegensatz zu körperlicher Arbeit nicht messen



Gesundheitliche Auswirkungen von zu hohem Mental Load



Schlafstörungen

Gereiztheit

Vergesslichkeit

Migräne

Tinnitus

Erhöhter Blutdruck

Chronische Erschöpfung

...

Burnout

Depression

Angstzustände

Körperliche Beschwerden (Kopf-, Rückenschmerzen)

Burnout Phasen nach Freudenberger

Psychische Erkrankungen
dritthäufigste Ursache
für
Arbeitsunfähigkeit!*



- Schleichender Prozess – nicht jede Stufe muss sich eindeutig zeigen, können sich überschneiden
- Stufe 1-3: (bei längerer Dauer oder systematischer Wiederholung): Beratung hilfreich
- Stufe 4-8: Beratung/Coaching sinnvoll
- Ab Stufe 9: Erwägung einer therapeutischen Unterstützung
- Ab Stufe 11: zusätzliche ärztliche Behandlung



Psychische Erkrankungen in der Landwirtschaft



Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung:
In Deutschland sind Landwirte betroffen:

4,5x
mehr Burnout

3x
mehr Depressionen

2,2x
mehr
Angsterkrankungen

Psychische Gesundheit ist kein Luxus!
Sie ist die Voraussetzung dafür, einen Betrieb langfristig erfolgreich zu führen

Fassen wir bis hier zusammen:



1

Mental Load ist eine unsichtbare Last. Nicht die einzelnen Aufgaben, sondern die Menge der Aufgaben im Kopf führen zur Überlastung.

2

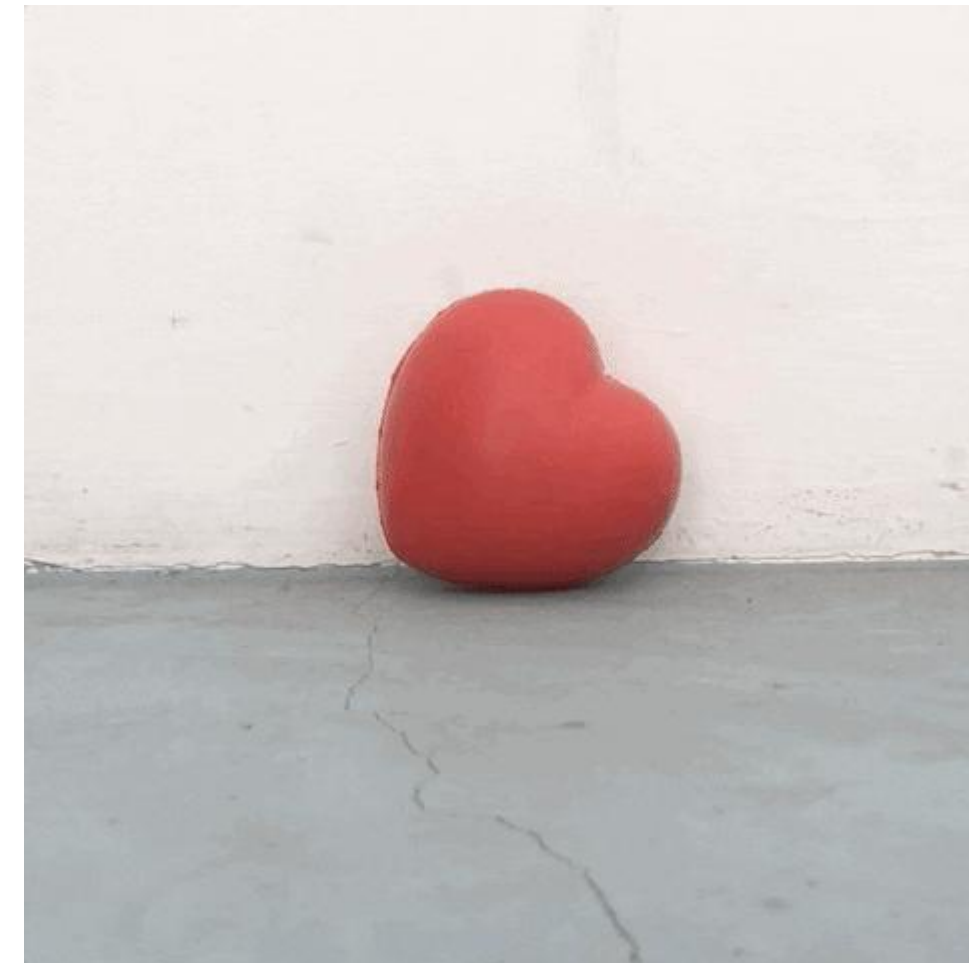
Eine Überlastung durch einen hohen Mental Load kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken und zur Erkrankungen wie Burnout oder Depression führen.

3

Psychische Erkrankungen sind die dritthäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit. Landwirte sind besonders gefährdet für psychische Erkrankungen.

Was kann ich tun, wenn ich betroffen bin?

Ressourcen stärken durch mehr Resilienz



Der Begriff Resilienz leitet sich von dem englischen Wort „resilience“ (Spannung, Widerstandsfähigkeit, Elastizität) ab und bezeichnet allgemein die Fähigkeit einer Person oder eines sozialen Systems, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und den negativen Folgen von Stress umzugehen (vgl. Wustmann 2004, S.18)

AKZEPTANZ

Annehmen, was geschieht.

OPTIMISMUS

Darauf vertrauen, dass es besser wird.

SELBSTFÜRSORGE

Auch: Selbstwirksamkeit. Eigene Bedürfnisse beachten, Entscheidungen treffen und eigenen Weg gehen

VERANTWORTUNG
ÜBERNEHMEN

Die Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen und die eigenen (Leistungs-)grenzen respektieren

BINDUNGEN /
NETZWERKE

Andere um Hilfe bitten, Hilfe annehmen.

LÖSUNGS-
ORIENTIERTHEIT

Dinge angehen, aktiv werden und die Wünsche für das eigene Leben entdecken.

POSITIVE
ZUKUNFTSPANUNG

Das eigene Leben planen und für die Realisierung der eigenen Pläne sorgen

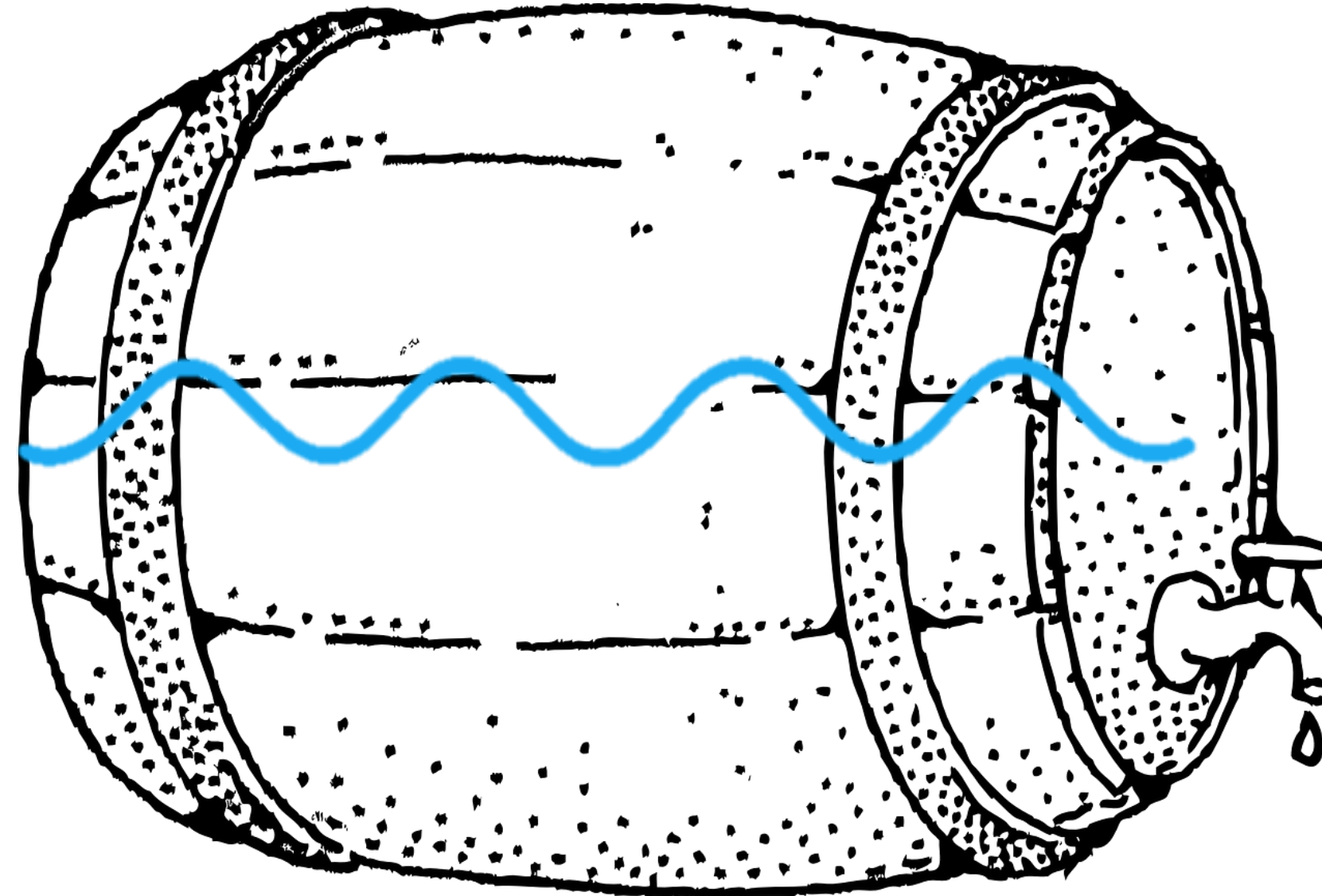
**Erfordert innere
Arbeit, aber auch
äußere Faktoren
müssen angepasst
werden!**



Konkrete Schritte, um eigene Ressourcen zu erkennen und zu stärken: Das Energiefass



1. Wie gefüllt ist mein Energiefass in %?



2. Was füllt mein Energiefass?

- Aktivitäten
- Situationen
- Begebenheiten

3. Was leert mein Energiefass?

- Aktivitäten
- Situationen
- Begebenheiten

4. Welche Maßnahmen leite ich daraus ab?

Wie kann der Energiehaushalt langfristig und dauerhaft gestärkt werden?

Weitere Strategien zum Stressabbau im Alltag



Körperliche Aktivitäten

- Ausdauersport (Joggen, Schwimmen, Radfahren): baut Stress ab, fördert Wohlbefinden
- Yoga: Ganzheitliche Entspannung durch körperliche Übungen, Atemtechniken, Meditation
- Kurze Bewegungseinheiten (Spaziergang, Dehnübungen): bereits kurze Einheiten helfen Kopf freizubekommen



Mentale Techniken:

- Achtsamkeitstraining (MBSR „Mindful based stress reduction“): unterstützt bei Stress, Angst und Depressionen
- Meditation und Atemübungen: unterstützen das vegetative Nervensystem zu beruhigen und so Stress abzubauen
- Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung: fördern körperliche und geistige Entspannung



Alltagstrategien

- Zeitmanagement: Setzen von Prioritäten und festes Einplanen von Pausen
- Digitale Auszeiten: Bewusstes Abschalten von digitalen Geräten, um gedanklich zur Ruhe zu kommen
- Soziale Kontakte: Austausch mit Freunden und Familie zur emotionalen Unterstützung, baut Stress ab
- Feierabend-Rituale: z.B. Dankbarkeitstagebuch oder Journaling



Ausreichend Schlaf

- Schlaf ist ein wichtiger Stressregulator: reduziert Stresshormone wie Cortisol
- Körper und Geist können sich regenerieren – Stärkt das Immunsystem
- Schlaf hilft Eindrücke des Tages zu verarbeiten und Gedanken zu sortieren



Gesunde Ernährung

- Ausreichend trinken, ausgewogene Ernährung
- Zeit zum Essen nehmen
- „Gefühlsessen“ erkennen: Zucker- und fetthaltige Snacks gegen z.B. Nüsse, Obst & Gemüse tauschen

Angebote finden
Sie z.B. bei Ihrer
Krankenkasse



Was hilft Ihnen beim Abbau von Stress?



Landwirtschafts-
kammer
Schleswig-Holstein

Was können die Betriebe machen?



- **Klare Strukturen schaffen**
 - Checklisten & Arbeitspläne
 - Schichtbücher (analog oder digital)
 - Standardisierte Abläufe
- **Kommunikation verbessern**
 - Regelmäßige kurze Teambesprechungen: z.B. Gemeinsamer Wochenstart, klare Aufgabenverteilung
 - Transparente Zuständigkeiten
 - Offene Feedback-Kultur
- **Dokumentation erleichtern**
 - Doppelte Arbeit vermeiden
 - Ggf. Schulungen anbieten (für digitale Systeme auf dem Betrieb)
- **Verantwortung gerecht verteilen**
 - Rollen klären
 - Gemeinsame Entscheidungen fördern
- **Arbeits- und Erholungszeiten**
 - Rufbereitschaft klar regeln
 - Arbeitszeiten (möglichst) einhalten: Pausen ermöglichen
 - Vertretungen organisieren für Urlaub, Krankheit, etc.
- **Anerkennung und Wertschätzung**
 - Unsichtbare Arbeit sichtbar machen – und wertschätzen
 - **Gesundheit ernstnehmen!!!**

Wo bekommt man Unterstützung?

Prävention/Frühintervention:

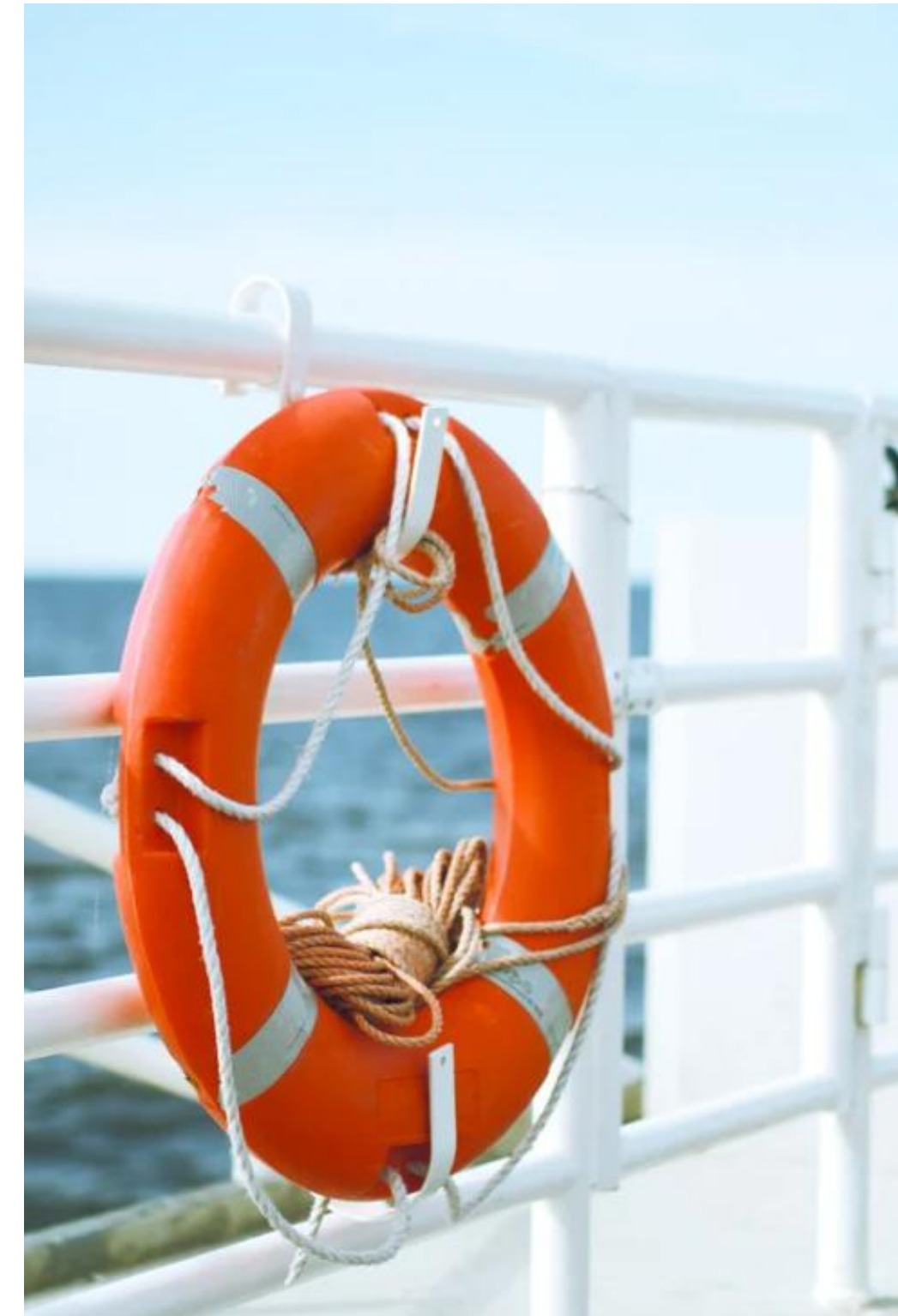
- Onlinekurse von Krankenkassen nutzen
- Professionelles Coaching oder Beratung in Anspruch nehmen (auf Zertifizierung achten)
- Stressbewältigungstrainings oder Achtsamkeitstrainings nutzen
- Angebote der SVLFG nutzen

Bei andauernden Anzeichen von Erschöpfungssymptomen/akuter Belastung:

- Arbeitsmedizinischer Dienst
- Hausarzt konsultieren
- Psychologische Beratungsstellen, Familienberatungsstellen

Für Notfälle:

- Patientenservice 116 117: Vermittelt kurzfristig Termine für Akutbehandlungen
- SVLFG Krisenhotline: 0561 785 – 10101
- Telefonseelsorge: 0800 – 1110111 oder 0800 – 1110222
- Sorgentelefon für Landwirte des KDA: 0431 – 55779450, sorgentelefon-online@web.de



Team Prozessberatung der LKSH



Judith Wahl

Grüner Kamp 15-17
24768 Rendsburg

Tel. +49 4331 9453221
Mobil +49 175 7470082
jwahl@lksh.de



Sozio-ökonomische Beratung Regionen Dithmarschen, Steinburg, Pinneberg, Schleswig-Flensburg, Rendsburg-Eckernförde
Prozessberatung, Coaching, Mediation

Annkathrin Meenken-Sievers

Grüner Kamp 15-17
24768 Rendsburg

Tel. +49 4331 9453-227
Mobil +49 1511 4195 210
ameenkensievers@lksh.de



Beratung für Direktvermarktung & Bauernhofgastronomie, Prozessberatung, Coaching

Jörg Claußen

Grüner Kamp 15-17
24786 Rendsburg

Tel. +49 4331 9453-230
Mobil +49 160 95100125
jclausen@lksh.de



Unternehmensberatung Region Rendsburg-Eckernförde, Prozessberatung

Jörg Fieseler

Thiensen 16
25373 Ellerhoop

Tel. +49 4120 7068-138
Mobil +49 170 7942955
jfieseler@lksh.de



Unternehmensberatung, Gartenbau- und Baumschulbetriebe, Prozessberatung

Peter Friedrichsen

Am Knüll 14a
24217 Stakendorf

Tel. +49 4344 81072-14
Mobil +49 170 9218597
pfriedrichsen@lksh.de



Mediation und Konfliktberatung, Unternehmensberatung Region Plön/Ostholstein, Prozessberatung

Sönke Harders

Beratungsstandort Heide
Waldschlösschenstr. 47
25746 Heide

Tel. +49 481 85094-26
Mobil +49 170 5611553
sharders@lksh.de



Unternehmensberatung, sozio-ökonomische Beratung in den Regionen Dithmarschen/Steinburg/Pinneberg und Prozessberatung

Fazit



1 **Warnsignale frühzeitig erkennen – Anerkennung, dass Mental Load Arbeit ist**
Symptome sind keine Schwäche, sondern ernstzunehmende Signale.

2 **Den Mental Load zu reduzieren, erfordert innere Arbeit, aber auch die äußeren Faktoren müssen angepasst werden**
Eine mentale Überlastung ist auch mit zu vielen Aufgaben verknüpft.

3 **Man muss nicht allein durch!**
Jede/r kann im Alltag bewusst hinsehen, Aufgaben teilen, mentale Last ansprechen. Es ist okay Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen und gut für sich zu sorgen.

4 **Es gibt noch viel zu tun**
Psychische Erkrankungen sind in der Landwirtschaft noch ein Tabuthema. Es braucht noch viel Aufklärung, damit Menschen Hilfsangebote frühzeitig annehmen.



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**

Annkathrin Meenken-Sievers



Landwirtschafts-
kammer
Schleswig-Holstein