

CHECKLISTE:

Bin ich vom Mental Load betroffen?

(Für Executive Assistants, Managementassistenten & Office Professionals)

1. Gedanken & innere Belastung

- Ich habe das Gefühl, ständig an alles denken zu müssen.
- Mein Kopf arbeitet weiter, auch wenn ich Feierabend habe.
- Ich fühle mich verantwortlich für Dinge, die offiziell nicht in meinem Aufgabenbereich liegen.
- Ich habe oft das Gefühl, nichts vergessen zu dürfen.
- Ich denke häufig an Aufgaben, die andere betreffen, aber bei mir „landen“.

2. Arbeitsorganisation & Aufgabenfülle

- Ich erledige viele Aufgaben, die unsichtbar bleiben.
- Ich werde häufig unterbrochen und verliere dadurch Fokus.
- Ich jongliere mehrere Themen gleichzeitig und fühle mich selten „fertig“.
- Ich habe kaum echte Pausen, weil ständig etwas ansteht.
- Ich arbeite oft im Hintergrund, ohne dass meine Leistung sichtbar wird.

3. Kommunikation & Erwartungen

- Ich bekomme viele spontane „Kannst du mal eben...?“-Anfragen.
- Es gibt unklare Erwartungen von Führungskraft oder Team.
- Ich fühle mich für die Stimmung im Team mitverantwortlich.
- Ich filtere, sortiere und priorisiere ständig Informationen für andere.
- Ich habe das Gefühl, immer erreichbar sein zu müssen.

4. Emotionale Belastung

- Ich fange Stimmungen, Konflikte oder Stress anderer auf.
- Ich bin oft die erste Anlaufstelle für Probleme – beruflich und privat.
- Ich fühle mich erschöpft, obwohl ich gut organisiert bin.
- Ich trage viel Verantwortung, aber wenig Entscheidungsbefugnis.
- Ich habe das Gefühl, dass meine Grenzen nicht respektiert werden.

5. Körperliche & mentale Warnsignale

- Ich schlafe schlecht oder wache gedanklich „im Büro“ auf.
- Ich fühle mich häufig müde oder ausgelaugt.
- Ich habe Konzentrationsschwierigkeiten oder innere Unruhe.
- Ich merke körperliche Anspannung (Nacken, Kiefer, Schultern).
- Ich brauche länger, um nach der Arbeit abzuschalten.



CHECKLISTE:

Bin ich vom Mental Load betroffen?

(Für Executive Assistants, Managementassistenten & Office Professionals)

Auswertung

0–7 Punkte:

Du hast Mental Load im Griff, aber einzelne Bereiche verdienen Aufmerksamkeit.

8–15 Punkte:

Du trägst eine deutliche mentale Zusatzlast. Es lohnt sich, Prioritäten, Grenzen und Prozesse zu überprüfen.

16+ Punkte:

Du bist stark belastet. Es ist wichtig, Entlastungsstrategien zu entwickeln und Gespräche mit Führungskraft oder Team zu führen.

