

Mental Load Fragebogen

Wie hoch ist deine unsichtbare Last wirklich? 24 Aussagen, sechs Dimensionen — und am Ende ein Profil, das zeigt, wo du am wirksamsten entlasten kannst.

Aus dem Arbeitsbuch „Mental fit statt Mental Load“ (Erscheinung 20.07.2026) · wirthconsult.de

Hinweis: Dieser Fragebogen ist ein Reflexionsinstrument für den persönlichen Gebrauch — keine psychologische Diagnostik. Er ersetzt kein klärendes Gespräch mit einer Fachperson.

So geht's: Kreise bei jeder Aussage die Zahl ein, die am ehesten zutrifft. Zähle am Ende jeder Dimension deine Punkte zusammen und trage sie in das Kästchen ein. Auf der letzten Seite entsteht daraus dein persönliches Lastprofil.

0 trifft nicht zu 1 selten 2 manchmal 3 häufig 4 trifft voll zu

1 Kognitive Last — Merken & Organisieren

Ich behalte ständig im Kopf, was noch zu erledigen ist – beruflich und privat.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
Ich mache mir Listen oder Notizen, weil ich Angst habe, etwas zu vergessen.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
Selbst in Pausen kreisen meine Gedanken um unerledigte Aufgaben.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
Ich bin diejenige Person, die den Überblick über Termine und Fristen behält.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

Zwischensumme Dimension 1: / 16

2 Emotionale Last — Sorge & Verantwortung

Ich mache mir Gedanken darüber, ob es anderen in meinem Umfeld gut geht.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
Ich fühle mich verantwortlich, wenn im Umfeld etwas nicht rundläuft.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
Ich habe das Gefühl, dass sich viele Menschen auf mich verlassen.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
Spannungen oder Konflikte anderer beschäftigen mich auch nach Feierabend.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

Zwischensumme Dimension 2: / 16

0 trifft nicht zu 1 selten 2 manchmal 3 häufig 4 trifft voll zu

3 Antizipations- & Planungslast — Vorausdenken

Ich denke oft mehrere Schritte voraus, damit nichts schiefgeht.

(0) (1) (2) (3) (4)

Ich plane Eventualitäten mit, an die andere gar nicht denken.

(0) (1) (2) (3) (4)

Ich bereite Dinge vor, „damit es für alle glatt läuft“.

(0) (1) (2) (3) (4)

Ich habe das Gefühl, gedanklich immer einen Schritt voraus sein zu müssen.

(0) (1) (2) (3) (4)

Zwischensumme Dimension 3: / 16

4 Zeitliche Last — Erreichbarkeit & Unterbrechung

Ich bin gedanklich oder tatsächlich fast ständig erreichbar.

(0) (1) (2) (3) (4)

Es fällt mir schwer, wirklich abzuschalten – auch im Urlaub.

(0) (1) (2) (3) (4)

Ich unterbreche eigene Aufgaben häufig für spontane Anfragen anderer.

(0) (1) (2) (3) (4)

Mein Tag fühlt sich oft fremdgesteuert an statt selbstbestimmt.

(0) (1) (2) (3) (4)

Zwischensumme Dimension 4: / 16

0 trifft nicht zu 1 selten 2 manchmal 3 häufig 4 trifft voll zu

5 Entscheidungslast

Ich treffe täglich viele kleine Entscheidungen für andere mit.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Am Ende des Tages fühle ich mich erschöpft von den vielen Entscheidungen.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Ich werde häufiger gefragt, als dass ich selbst frage.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Ich habe das Gefühl, dass Entscheidungen an mir „hängenbleiben“.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Zwischensumme Dimension 5: / 16

6 Unsichtbare Care- & Beziehungsarbeit

Ich achte darauf, dass es im Team oder in der Familie harmonisch bleibt.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Ich Sorge für andere, ohne dass es jemand bemerkt oder würdigt.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Ich stelle eigene Bedürfnisse zurück, damit es anderen gut geht.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Ich fühle mich für das emotionale Klima in meinem Umfeld verantwortlich.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Zwischensumme Dimension 6: / 16

Dein Lastprofil

Übertrage deine Zwischensummen in die Tabelle. So siehst du auf einen Blick, in welchen Dimensionen sich deine mentale Last sammelt.

Dimension	Punkte (0–16)
1 Kognitive Last — Merken & Organisieren	
2 Emotionale Last — Sorge & Verantwortung	
3 Antizipations- & Planungslast — Vorausdenken	
4 Zeitliche Last — Erreichbarkeit & Unterbrechung	
5 Entscheidungslast	
6 Unsichtbare Care- & Beziehungsarbeit	
Gesamtsumme (0–96)	

So liest du dein Profil

Wichtiger als die Gesamtsumme ist die Verteilung: Deine **zwei höchsten Dimensionen** zeigen, wo sich deine unsichtbare Last am stärksten sammelt — und wo Entlastung am meisten bewirkt. Frage dich dort: Was davon muss wirklich ich im Kopf behalten? Was lässt sich abgeben, aufschreiben, absprechen — oder bewusst loslassen?

Zur Einordnung der Gesamtsumme

0–32 Punkte

Deine mentale Last scheint gut tragbar. Schau auf einzelne hohe Dimensionen — dort lohnt ein genauerer Blick.

33–64 Punkte

Ein spürbarer Teil deiner Energie fließt in unsichtbare Denk- und Planungsarbeit. Gute Nachricht: Genau hier gibt es viele wirksame Hebel.

65–96 Punkte

Deine unsichtbare Last ist hoch. Nimm das ernst — und nimm dir die Erlaubnis, gezielt zu entlasten. Du musst das nicht allein herausfinden.

Diese Bereiche sind eine grobe Orientierung, keine Messung. Entscheidend ist, wie belastet du dich selbst erlebst.

Und jetzt? Im Arbeitsbuch „Mental fit statt Mental Load“ findest du zu jeder der sechs Dimensionen konkrete Entlastungsstrategien, Übungen und Selbstcoaching-Impulse — Schritt für Schritt, alltagstauglich, zum Selbermachen. Erhältlich ab 20.07.2026 überall im Buchhandel. Mehr auf wirthconsult.de