

Einheit 2.3: Die seelische Last des täglich Gleichen

Film: Mental Load: Immer noch "Muttersache"?

04:02 Min.

Kurzbeschreibung:

Der Beitrag zeigt, was der Mental Load ist, wie er entsteht und unser Leben beeinflusst.

Aufgaben: Sehen Sie sich den Beitrag an. Sprechen Sie anschließend kurz über folgende Punkte:

1. Was ist der Mental Load / der mentale Stress?
2. Welche Tipps gegen den mentalen Stress könnte man geben?
3. Wer ist von dem Mental Load betroffen?
4. Welche persönlichen Erfahrungen haben Sie mit dem Mental Load gemacht?