



Mental-Load-Check

für die Hochzeitsplanung



Hochzeitsplanung bedeutet nicht nur To-dos abhaken, sondern auch viel unsichtbare Denk- und Organisationsarbeit. Dieser Check hilft euch, zu überprüfen, welche Aufgaben euch gerade beschäftigen, wer sich aktuell darum kümmert und wie zufrieden ihr euch damit fühlt.

WICHTIG: Es geht nicht darum, sich gegenseitig anzuprangern, sondern darum, einen ehrlichen Überblick zu gewinnen.

Und so geht's:

- 1 Tragt alle Aufgaben oder Denkaufgaben ein, die euch rund um eure Hochzeit beschäftigen – auch „unsichtbare“ Dinge wie Mitdenken, Erinnern, Planen oder Koordinieren.
- 2 Markiert, wer sich aktuell hauptsächlich darum kümmert.
- 3 Wählt das Smiley, das eure Zufriedenheit mit dieser Verteilung am besten beschreibt.
- 4 Zählt am Ende gemeinsam aus, wie sich Aufgaben (Zuständigkeiten) und Stimmung (Smileys) verteilen.

Danach: gemeinsam ins Gespräch gehen

Nutzt den Check dann als Gesprächsgrundlage, um z. B. diese Fragen zu besprechen:

- Wo liegt gerade besonders viel Verantwortung?
- Wo fühlt sich die Verteilung fair an – und wo nicht?
- Welche Aufgaben könnt ihr klar übergeben oder neu verteilen (inklusive Planung und Denkarbeit)?
- Was würde euch ganz konkret entlasten – sofort und in den nächsten Wochen?

So wird der Mental-Load-Check zu einem Werkzeug, mit dem ihr eure Hochzeitsplanung bewusster, fairer und entspannter gestalten könnt.





Mental-Load-Check



für die Hochzeitsplanung

AUFGABE/
DENKARBEIT

WER KÜMMERT SICH
AKTUELL DARUM?

WIE ZUFRIEDEN BIN
ICH DAMIT?

Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in





Mental-Load-Check



für die Hochzeitsplanung

AUFGABE/
DENKARBEIT

WER KÜMMERT SICH
AKTUELL DARUM?

WIE ZUFRIEDEN BIN
ICH DAMIT?

Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



Ich



Gemeinsam



Partner:in



GESAMT

