

☐ **Checkliste: Wie hoch ist mein Mental Load bei der Urlaubsplanung?**

Selbsttest für Eltern

(zum Ausfüllen, Reflektieren & Einordnen – ideal als Download für deinen Newsletter)

Urlaubsplanung soll eigentlich Vorfreude bringen – doch oft bedeutet sie vor allem eines: **unsichtbare Denkarbeit im Hintergrund.**

Mit dieser Checkliste kannst du herausfinden, wie hoch dein persönlicher Mental Load rund um die Urlaubsplanung wirklich ist.

☐ **So funktioniert der Test**

Kreuze alle Aussagen an, die auf dich zutreffen.

☐ **1. Planung & Organisation**

- ☐ Ich suche Reiseziele aktiv aus oder starte die Recherche
- ☐ Ich vergleiche Unterkünfte, Preise und Angebote
- ☐ Ich buche Unterkunft, Anreise oder Mietwagen selbst
- ☐ Ich plane den groben Tagesablauf im Urlaub
- ☐ Ich denke frühzeitig an Schulferien, Feiertage oder Verfügbarkeiten

☐ **2. Packen & Vorbereitung**

- ☐ Ich erstelle Packlisten für die ganze Familie
- ☐ Ich packe meistens für die Kinder (und oft auch für andere mit)
- ☐ Ich denke an Sonnencreme, Reiseapotheke und Dokumente
- ☐ Ich überprüfe Kleidung passend zum Wetter
- ☐ Ich kaufe fehlende Dinge vor der Reise ein

☐ **3. Sicherheit & Gesundheit**

- ☐ Ich kümmere mich um Impfungen oder Reisevorsorge
- ☐ Ich packe Medikamente und Erste-Hilfe-Set
- ☐ Ich informiere mich über Risiken (z. B. Sonne, Zecken, Hitze)
- ☐ Ich denke an Versicherungen oder Notfallkontakte
- ☐ Ich plane „Was-wäre-wenn“-Szenarien im Kopf durch

☐☐☐ **4. Familienmanagement im Urlaub**

- ☐ Ich plane Aktivitäten für Kinder
- ☐ Ich achte darauf, dass alle Bedürfnisse berücksichtigt werden
- ☐ Ich Sorge dafür, dass genug Pausen eingeplant sind
- ☐ Ich koordiniere Tagesabläufe vor Ort
- ☐ Ich bin die Person, die „an alles denkt“

☐ **5. Unsichtbare Dauerarbeit**

- ☐ Ich erinnere andere an offene Aufgaben
- ☐ Ich denke ständig an Dinge rund um den Urlaub
- ☐ Ich habe das Gefühl, nie wirklich „abzuschalten“
- ☐ Ich plane gedanklich schon vor dem eigentlichen Packen
- ☐ Ich fühle mich für das Gelingen des Urlaubs verantwortlich

☐ **Auswertung: Dein Mental-Load-Level**

Zähle deine Häkchen:

☐ **0–5 Häkchen**

Geringe mentale Belastung

Du teilst die Organisation gut oder hältst die Urlaubsplanung bewusst einfach.

☐ **6–12 Häkchen**

Mittlerer Mental Load

Du übernimmst bereits viele Denk- und Organisationsaufgaben im Hintergrund.

☐ **13–20 Häkchen**

Hoher Mental Load

Du trägst einen großen Teil der Urlaubsplanung – oft auch unsichtbar für andere.

☐ **21+ Häkchen**

Sehr hoher Mental Load

Du bist wahrscheinlich die zentrale Organisationsstelle der Familie – inklusive Planung, Erinnerung und Verantwortung.

☐ **Reflexionsfrage**

☐ Wer würde den Urlaub planen, wenn ich es nicht tun würde?

☐ **Wichtig zu wissen**

Mental Load ist kein persönliches Versagen, sondern entsteht oft schleichend in Familienstrukturen.

Der erste Schritt zur Veränderung ist, ihn sichtbar zu machen.

☐ **Hinweis für den Newsletter**

Diese Checkliste hilft dir, deine mentale Belastung in der Urlaubsplanung besser einzuordnen und Gespräche in der Familie anzustoßen.
