

Mental Load: Die Last der unsichtbaren Verantwortung

Wer organisiert, mitdenkt und Verantwortung übernimmt, gilt als verlässlich und effizient. Und wird oft genau dafür geschätzt. Gleichzeitig wächst im Hintergrund etwas, das selten angesprochen wird: Mental Load –die permanente innere To-do-Liste, die nie ganz leer wird.

Gerade im Arbeitsalltag von Mitarbeitenden im öffentlichen Dienst zeigt sich das deutlich: Sie koordinieren, denken voraus und sichern ab, oft mit dem Anspruch, vieles parallel und nebenbei zu erledigen. Die Folge: Verantwortung verteilt sich nicht automatisch fair, sondern bleibt häufig bei denjenigen hängen, die zuverlässig sind und «es schnell selbst machen».

In der neuen Arbeitswelt, in der Selbstorganisation, Eigenverantwortung und flexible Rollen gefordert sind, gewinnt das Thema zusätzlich an Bedeutung. Wer Mental Load nicht bewusst gestaltet, produziert ihn oft ungewollt. Das Referat richtet den Blick auf genau diesen Mechanismus. Es zeigt, warum Mental Load nicht primär ein Zeit- oder Stressproblem ist, sondern ein Thema von Verantwortung, Rollen und Kommunikation. Und weshalb es vielen so schwerfällt, Aufgaben wirklich abzugeben.

Im Zentrum stehen die Fragen: Wie wird Mental Load überhaupt sichtbar? Wie können wir darüber sprechen? Warum greifen wir immer wieder selbst ein, statt zu delegieren? Und wie kann Verantwortung so geteilt werden, dass sie tatsächlich verteilt bleibt?

Natürlich gehört auch ein Blick in den privaten Alltag dazu. Denn die gleichen Muster zeigen sich auch in Beziehungen und Familien – dort oft noch akzentuierter.

Datum:	Dienstag, 27. Oktober 2026
Apéro:	17.30–19.00 Uhr Lichthof Regierungsgebäude Bahnhofstrasse 15, 6000, Luzern
Veranstaltung:	19.15–20.30 Uhr FMZ / Fach- und Wirtschaftsmittelschulzentrum Hirschengraben 10, 6002 Luzern
Anmeldeschluss:	20. Oktober 2026

Wir freuen uns auf Sie und einen interessanten Abend.
Für einen gemütlichen Einstieg bietet sich der Apéro an.

Ihr Luzerner Staatspersonalverband (LSPV)



Unser Referent

Oliver Renggli ist Kommunikationstrainer und Mitinhaber der Firma BrainDate. Er arbeitet seit über zehn Jahren mit Mitarbeitenden aus Firmen, Behörden und Organisationen, die im direkten Kontakt mit Menschen stehen, oft in emotional belasteten oder konfliktgeladenen Situationen.

In seinen Trainings verbindet er Erkenntnisse aus Neuropsychologie, Konfliktmanagement und humanistischer Psychologie mit konkreten, alltagstauglichen Methoden. Im Zentrum steht die Frage, wie Menschen auch unter Druck handlungsfähig bleiben, klar kommunizieren und gleichzeitig Grenzen setzen können.



Das Thema «Mental Load» beschäftigt ihn insbesondere dort, wo Verantwortung nicht klar geregelt ist, sondern nebenbei entsteht und sich schleichend bei Einzelnen verdichtet.

In seinen Referaten und Workshops zeigt er auf, wie diese Dynamiken entstehen und wie sie gezielt verändert werden können; nicht über mehr Selbstoptimierung, sondern über Klarheit, Kommunikation und geteilte Verantwortung.



ANMELDUNG zur Veranstaltung «Mental Load»

Name, Vorname

.....

Strasse

.....

PLZ, Ort

.....

Telefon

.....

E-Mail

.....

per Post

Luzerner Staatspersonalverband LSPV,
Gerliswilstrasse 71, 6021 Emmenbrücke

oder per QR-Code

per E-Mail

info@lspv.ch

per Telefon

041 269 65 53

