

MENTAL LOAD IM URLAUB



Vor dem Urlaub

Erwartungen an den Urlaub: „Ich möchte Sonne, Strand und viel Eiscreme!“

- Wer möchte verreisen? Wer bleibe lieber zuhause?
- Wie beeinflussen Verantwortung und Aufgabenverteilung im Alltag die Erwartungen an den Urlaub: Wer fühlt sich für einen guten Urlaub verantwortlich? Wessen Erwartungen stehen im Vordergrund? Wer hält sich zurück?

Reiseentscheidung(en): „Wir werden dieses Jahr einen Camping-Urlaub in Finnland machen.“

- Wer entscheidet darüber, wann, wohin und wie lang gereist wird?
- Wie lange dauert die Reiseentscheidung? Wer beginnt wann mit den Überlegungen?
- Wie wird die Entscheidung getroffen: Wer ist beteiligt? Wessen Stimme hat das meiste Gewicht?
- Welche Informationen (Freund:innen, Bücher, Social Media, etc.) werden genutzt? Wer wählt die Informationen aus?
- Wer fühlt sich für die Entscheidung verantwortlich? Wer ist also schuld, wenn der Urlaub nicht schön wird?

Planung und Buchung (sowie Anpassungen): „Wir reisen mit Auto, Fähre und eigener Camping-Ausrüstung an, verbringen eine Woche am Meer und zehn Tage am Saimaa-See. Den Abschluss bilden drei Tage in Helsinki.“

- Wer ist an der Planung und Buchung beteiligt?
- Wer führt die Planung und Buchung (inklusive Kommunikation, Reservierung, Zahlungen) durch?
- Wer entscheidet über erforderliche Anpassungen (z. B. Fähre am gewünschten Termin nicht verfügbar)?
- Welche Konsequenzen ergeben sich aus der Zuständigkeit für Planung und Buchung (z. B. Gefühl der Verantwortlichkeit für einen gelungenen Urlaub, Fragen beantworten)?

Reisevorbereitung

- Wer ist für die Reisevorbereitung zuständig?
- Wer packt die Koffer/Taschen (Kleidung, Zubehör, Apotheke, Spielsachen, Sportausrüstung),
- Wer bereitet den Haushalt auf die Abwesenheit vor (Kühlschrank, Tiefkühltruhe, Zimmerpflanzen)
- Was geschieht mit den Haustieren? Mitnahme, Tiersitter,
- Wer kümmert sich in der Abwesenheit um Zimmerpflanzen, Balkon, Garten?
- Wie sind die Aufgaben verteilt?
- Wer macht sich Gedanken zu besonderen Events im Urlaub und kauft eventuell bereits die Tickets?



Anreise und im Urlaub

Anreise

- Wer packt das Auto und/oder organisiert die Fahrt zum Bahnhof, zum Flughafen, zum Bus- oder Fährterminal?
- Wer kümmert sich um die Verpflegung und Unterhaltung bei der Anreise?
- Wer hat Daten und Zeiten (Abfahrten, Umstiege, Ankunft) im Kopf?
- Wer trägt Ausweise und andere Dokumente bei sich?

Tätigkeiten und Aktivitäten im Urlaub

- Wer übernimmt die folgenden Tätigkeiten im Urlaub: Betreuung der Kinder: Freizeit und Spaß, ins Bett bringen, Betreuung im Krankheitsfall, Haushalt: Ordnung halten im Zelt, Ferienwohnung oder Hotelzimmers?
- Wer kümmert sich um die Wäsche, Strandsachen trocknen, im Winter Skiausrüstung?
- Wer ist für den Einkauf und die Essenszubereitung zuständig?
- Wer initiiert, plant und organisiert kulturelle und sportliche Aktivitäten?
- Wer löst Konflikte und schlichtet Streit?
- Wer tröstet bei Heimweh, Verletzungen, Sonnenbrand etc.?
- Wer kommuniziert während des Urlaubs mit Menschen zuhause?
- Wer kümmert sich um Beschwerden und Mängel während des Urlaubs?
- Wer kauft Souvenirs?



Nach dem Urlaub

Nachbereitung

- Wer macht den ersten Einkauf nach dem Urlaub?
- Wer kümmert sich um die Wäsche?
- Wer verteilt die Souvenirs?
- Wer erstellt das Erinnerungsalbum?
- Wer kümmert sich um den Kontakt zu den Reisebekanntschaften?
- Wer wickelt Reklamationen ab?