

Kanban hilft gegen Mental Load

Ein Blog-Artikel von Verena School

Head of Learning & Training | New Worker | Expertin für Personal Development |
Working Mom | NOW MOM - Empowerment für Working Moms

Noch ein Blog-Artikel zum Thema New Work und warum agiles Arbeiten einfach das bessere Arbeiten ist?

Ja, fast. Aber dann auch nicht so ganz. Das hier ist ein ultimativer Tipp für Working Moms, warum agiles Arbeiten gegen Mental Load hilft. Mental Load? Schon wieder so ein Modewort? OK. Lasst uns das Ganze mal ein bisschen strukturieren.

Wenn du dranbleibst und diesen Artikel bis zum Ende liest erfährst du:

- Was Mental Load ist
- Warum gerade berufstätige Mütter sich mit diesem Thema auseinandersetzen
- Wie Kanban funktioniert und welche Prinzipien hinter dieser agilen Methode stecken
- Wie Kanban die Zusammenarbeit in Teams verändern kann
- Wie du Kanban auf die Zusammenarbeit in der Familie übertragen kannst und welche Diskussionen man sich dann sparen kann.

Ich bin eine Working Mom. Ich bin verheiratet, unsere Tochter ist 3 Jahre alt, ich arbeite Vollzeit als Führungskraft in einem großen Versicherungskonzern. Neben meinem Job als Leiterin der Aus- und Weiterbildung habe ich aber gefühlt noch 1001 Aufgaben, für die ich mir einen Concierge-Service wünschen würde, in den ich meine Gedanken hochladen kann.

Leider wurde dieser umfassende Voice-Skill für Alexa und Co. noch nicht entwickelt. Und so seufze ich einmal tief und lege los. Sortiere im Kopf eine Aufgabe nach der anderen und arbeite sie ab. Dabei fallen mir gefühlt für jede erledigte Aufgabe noch drei neue Dinge ein, an die ich unbedingt denken muss. Das stresst mich und das nennt man Mental Load.

Mental Load entsteht durch die große Summe der Aufgaben, die nicht explizit benannt sind, die im Hintergrund aber trotzdem erledigt werden müssen. Mental Load umfasst die kleinen Dinge des Lebens, die niemandem groß auffallen, wenn sie erledigt sind, die aber unseren Alltag jäh zum Stoppen bringen, wenn sie nicht erledigt werden. Mental Load wird aktuell insbesondere vor dem Hintergrund von Haushalt und Aufgaben rund ums Familienleben heiß diskutiert. Das ist aber längst nicht der einzige Bereich, in dem es zu Mental Load kommen kann. Überall wo Teams zusammenarbeiten gibt es Teammitglieder, die zusätzliche Verantwortung übernehmen und zusätzliche Arbeit leisten, um die Gruppe am Laufen zu halten. Das sind die Menschen, die daran denken, dem langzeiterkrankten Kollegen eine Karte zu schicken, die dafür sorgen, dass neue Süßigkeiten fürs

Meeting gekauft werden und bei denen das Einsammeln des Geldes für diverse Jubiläen und Geburtstage hängen bleibt.

All das sind nicht die Top-Jobs wie das coole neue Projekt, das auch beim Vorstand vorgestellt wird. Aber es sind wichtige Faktoren, um Gruppen einen Rahmen zu geben, um auf menschlicher Ebene erfolgreich zusammenzuarbeiten. Und es sind in den meisten Fällen Aufgaben, die von Frauen übernommen werden. Jedenfalls ist das in meinem Umfeld so. Und es war auch so in jedem Team, in dem ich bisher gearbeitet habe.

Und das geht im privaten Umfeld in der Regel so weiter. Bei Fragen rund um Haushalt, Kindererziehung, Organisation aller großen und kleinen Aufgaben, die man als Familie oder Paar so hat, sind Frauen in der Regel deutlich mehr beteiligt als Männer.

Können Frauen das wirklich besser, oder werden Frauen nur besser konditioniert, dass es in ihrer Verantwortung liegt, die Dinge am Laufen zu halten.

Ich weiß gar nicht wo dieser Uralt-Macho-Spruch herkommt, aber nicht umsonst heißt es ja: "Hinter jedem erfolgreichen Mann, steht eine starke Frau."

Ganz häufig, wenn das Thema Haushalt oder auch Teamorganisation mit allen Beteiligten besprochen wird, kommt das Argument: "Hättest du was gesagt, dann hätte ich dir ja geholfen." Und da liegt schon das erste Problem. Die Antwort darauf ist nämlich: "Wieso hast du die Aufgaben denn nicht genauso im Kopf, wie ich? Wieso stresst dich das nicht?" Die Antwort darauf ist wahrscheinlich wirklich in den Rollenbildern zu suchen, die wir alle in unserer Kindheit und Jugend hatten. "Mama macht das schon." kommt ja nicht von ungefähr. Und da ist es egal, ob es die Mama zu Hause ist, oder die Team-Mutti, die sich kümmert.

Wie also kommen wir raus aus der Falle, dass die wichtige, unsichtbare Arbeit von wenigen geschultert wird und für diese in Stress ausartet?

Erster Schritt: Sichtbar machen

Das ist aus zwei Gründen sehr wichtig:

1. Es hilft denjenigen, die den Mental Load empfinden, die Vielzahl von Aufgaben aus dem Kopf zu bekommen.

2. Alle Team- oder Familienmitglieder bekommen ein Bewusstsein für die vielen versteckten Aufgaben, die im Hintergrund erledigt werden.

Um die Aufgaben sichtbar zu machen, nutzen wir sowohl in meinem Arbeitsteam, als auch in meiner Familie ein Kanban-Board.

Zweiter Schritt: Verantwortung teilen

Der zweite Schritt, den es noch braucht, um den Mental Load zu reduzieren und Aufgaben und vor allem Verantwortung gleichmäßiger zu verteilen, ist alle Teammitglieder dazu zu bringen, Verantwortung zu übernehmen. Schwierige Sache. Daran bin ich auch schon viele Male gescheitert, und stand dann mit meiner to do-Liste doch wieder alleine da. Mittlerweile habe ich dafür jedoch eine Lösung gefunden, und die Lösung lautet wiederum Kanban!

Kanban hilft gegen Mental-Load

Was ist Kanban überhaupt? Es ist eine Methode, alle anstehenden Aufgaben visuell sichtbar zu machen. Immer verbunden mit dem aktuellen Zustand:

- Aufgaben
- in Arbeit
- erledigt

Jede Aufgabe steht auf einer Karte und wandert auf dem Kanban-Board von Aufgaben bis erledigt.

Um zu verstehen, wie Kanban gegen Mental Load hilft, schauen wir uns die Kanban-Methodik kurz an:

Die Erfolgsfaktoren von Kanban gehen über die reine Visualisierung auf dem Board hinaus und beinhalten:

Pull statt Push:

Aufgaben werden von allen Mitgliedern des Teams selbstorganisiert "gezogen". Es gibt keine Zuweisung von Aufgaben.

Work in Progress Limits:

Auf dem Kanban Board wird sichtbar, wie viele Aufgaben parallel ablaufen. Die Anzahl der parallel ablaufenden Aufgaben wird bewusst limitiert. Das sorgt für Fokus und Effektivität und verhindert Multitasking.

Teamwork:

Jedes einzelne Teammitglied erlebt das befriedigende Gefühl, eine Aufgabe auf "Done" zu setzen und so seinen Beitrag zu leisten.

Und wie funktioniert das mit dem Kanban Board so ganz praktisch?

Teile ein Blatt oder eine Tafel in drei Spalten ein.

Die erste Spalte bekommt die Überschrift "to do" oder "Aufgaben". Auf Klebezetteln werden nun alle anstehenden Aufgaben notiert und in diese Spalte eingetragen.

Die zweite Spalte hat den Titel "Doing" oder "in Arbeit". Sobald ein Teammitglied eine Aufgabe übernimmt, wird sie von diesem in die Spalte "Doing" verschoben. Das ist total praktisch, wenn man sich im Haushalt sonst immer fragt, ob die Spülmaschine jetzt schon ausgeräumt wurde oder nicht, und ob man sein benutztes Geschirr einfach reinstellen kann.

Die dritte Spalte lautet "Done" oder "erledigt". Wer die Aufgabe erledigt hat, verschiebt die Karte in Done. Neben einem analogen Board gibt es mittlerweile auch viele tolle digitale Lösungen, die auch per App übers Smartphone genutzt werden können. Das ist besonders praktisch für virtuelle Teams. In meiner Familie haben wir

zu Hause ein analoges Board. Ich habe immer unterwegs Klebezettel dabei, um Aufgaben aufzuschreiben. In meinem Arbeitsteam arbeiten wir über Deutschland verteilt und häufig im Homeoffice. Hier nutzen wir ein digitales Board.

Welche Variante besser funktioniert, sollte man einfach mal ausprobieren. Wenn aber nicht alle regelmäßig am gleichen Ort sind, hat die digitale Variante sehr viele Vorteile.

Kanban hilft also wirklich gegen Mental Load, wenn man gemeinsam mit allen Beteiligten folgende Punkte beherzigt:

1. ALLE Aufgaben, werden auf das Board geschrieben.

Wenn man noch eine Liste mit weiteren Themen mit sich rumschleppt, dann geht die Wirksamkeit schnell verloren

2. ALLE Teammitglieder sind für das Board verantwortlich und erledigen gemeinsam die Aufgaben.

Es gibt keine zentrale Person, die alles überwacht und koordiniert. Im Arbeitsteam kann das Board gemeinsam in Dailys oder Weeklys besprochen werden. Zu Hause schauen wir uns gemeinsam am Wochenende die Termine für die kommende Woche an und besprechen dabei das Board.

3. Schritt für Schritt vorgehen.

Wenn man alle Aufgaben gleichzeitig auf "doing" setzt, dann wird am Ende nichts komplett fertig sein, viele Aufgaben sind aber in Bearbeitung. Das sorgt schnell wieder für neuen Mental Load. Deshalb sollte man wirklich immer nur eine Aufgabe auf Doing setzen und diese dann abarbeiten. Wenn es insgesamt zu viele Aufgaben gibt, sollte man Prioritäten setzen und das zuerst erledigen was dringlich und wichtig ist. Zum Beispiel: Es ist Montagmorgen und das Kind soll gleich in den Kindergarten. Die Frühstücksdose füllen ist dann in diesem Moment dringlich und wichtig. Geschirr abspülen oder Wäsche falten kann auch zu einem späteren Zeitpunkt erledigt werden.

Und klappt das wirklich?

Ja, das klappt!

Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass im Team das Bewusstsein für die vielen kleinen unsichtbaren Aufgaben wahnsinnig ansteigt. Das hat bei uns sowohl bei der Arbeit als auch zu Hause geklappt. Und ich genieße es total, dass ich nicht mehr diejenige bin, die die Aufgaben verteilt, sondern dass die Verantwortung für alle Aufgaben bei allen Teammitgliedern liegt.

Das reduziert die Anzahl der "Wieso hast du nicht..."-Gespräche ungemein und führt so zu einer positiveren Art der Kommunikation. Zu Hause und im Büro.

Den Anfang musst Du als Betroffene*r von Mental Load machen.

Dabei musst du nicht warten, bis du nicht mehr kannst. Wenn du das Gefühl hast, dass die Verantwortung für die vielen kleinen Dinge der Familie oder des Teams, bei dir liegt, dann thematisiere das.

So ein Gespräch kannst du super mit Hilfe des Kanban-Boards starten. Die Botschaft kann folgendermaßen lauten: "Ich habe mal aufgeschrieben welche Aufgaben so in der nächsten Woche anfallen, weil mir bewusstgeworden ist, dass die Vielzahl dieser kleinen Dinge gar nicht transparent ist. Da die Aufgaben uns alle als Team / Familie betreffen, wünsche ich mir, dass wir uns hierfür auch die Verantwortung teilen.

Folgendermaßen funktioniert das Ganze:

1. ALLE Aufgaben, werden auf das Board geschrieben.
2. ALLE Teammitglieder sind für das Board verantwortlich und erledigen gemeinsam die Aufgaben.
3. Schritt für Schritt vorgehen.

Ein Gespräch zum Thema Mental Load zu starten ist nicht leicht. Du musst es aber auch gar nicht so nennen. Vor allem ist es wichtig deinem Partner*in oder den anderen Mitgliedern des Teams nicht das Gefühl zu vermitteln, dass sie etwas falsch gemacht haben. Es geht darum einen Lösungsvorschlag zu unterbreiten, der für alle Beteiligten Vorteile hat.

Mehr zu Herausforderungen und Chancen als Working Mom findet ihr auf www.verenaschool.de