

DOKUMENTATION



conpadres

Endlich die unsichtbare Last teilen –
Strategien im Umgang mit Mental
Load und Paarkonflikten!

Volker Baisch, Gründer von conpadres



Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. **Einführung – das bisschen Haushalt und die Rollenfälle...**
2. Einführung Mental Load und vorher er kommt...
3. Das Mental Load Konzept in der Umsetzung
4. Emotional Load
5. Was hilft am besten und am schnellsten?
6. Fazit und Fragen

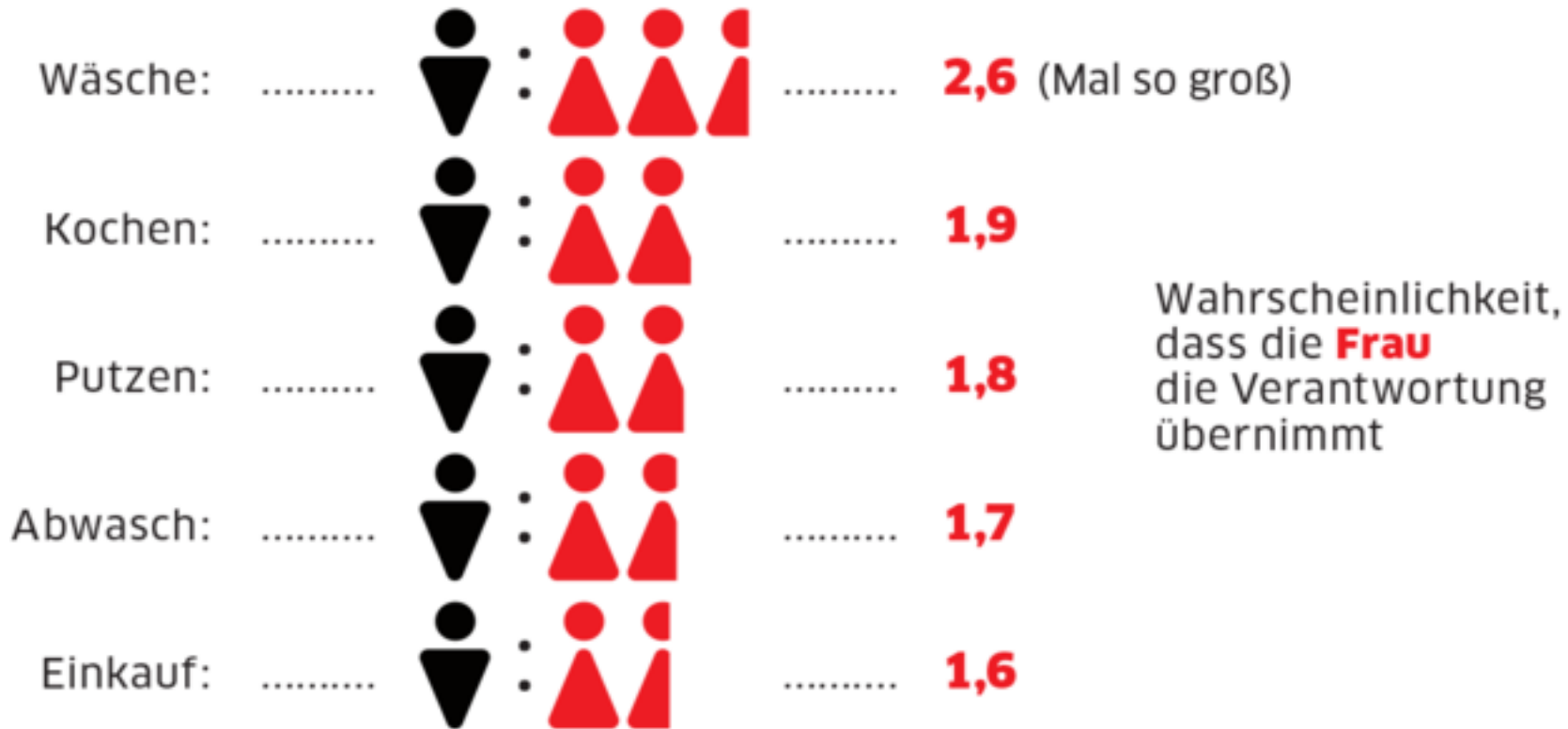
... der Mental Load beginnt spätestens in der Familiengründungsphase...

... denn drei Viertel
aller Mütter geben
nach der Geburt des
ersten Kindes ihren
Vollzeit-Job auf und
nur 30% kommen
wieder zurück....



...so werden die Mütter nicht nur
unsichtbar, sondern rutschen auch
ungewollt in die Mental Load Rolle...

1. Arbeitsteilung bei Paaren, die beide Vollzeit arbeiten und weshalb das ein Karrierekiller ist...



Arbeitsteilung bei Paaren*, die beide Vollzeit arbeiten

* heterosexuell;
Quelle: BCG

1. Was glaubt ihr, was die TOP 3 Streitthemen bei Elternpaaren sind?

1. Umgang mit Geld
2. Verwandte und Verwandtenbesuche
3. Fahrstil
4. Mangelnde Aufmerksamkeit oder Wertschätzung
5. Ordnung bzw. Unordnung
6. Geldthemen: Wer bezahlt was?
7. Kindererziehung
8. Liebe, Sex und Zärtlichkeit
9. Fernsehprogramm
10. Kleidungsstil



1. Auflösung der Frage...

Die Top 10 der Streitauslöser in Partnerschaften:

1. Ordnung bzw. Unordnung
2. Mangelnde Aufmerksamkeit oder Wertschätzung
3. Geldthemen: Wer bezahlt was?
4. Verwandte und Verwandtenbesuche
5. Fahrstil
6. Kindererziehung
7. Liebe, Sex und Zärtlichkeit
8. Fernsehprogramm
9. Umgang mit Geld
10. Kleidungsstil



5 : 1



1. John Gottmann-Konstante...

5 positive Beziehungssignale
ertragen locker **eine** Kritik – am
Tag!



Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Einführung – das bisschen Haushalt und die Rollenfälle...
- 2. Einführung Mental Load und vorher er kommt...**
3. Das Mental Load Konzept in der Umsetzung
4. Emotional Load
5. Was hilft am besten und am schnellsten?
6. Fazit und Fragen

2. Was ist Mental Load? Wo kommt es her?

„Am Ende des Tages ist es nicht das Rausbringen des Mülls oder das Schmieren der Schulbrote, das die Arbeitsbelastung ausmacht, sondern das, was als Mental Load oder invisible Work bezeichnet wird:

Das ständige Denken und Planen, also die Organisation hinter dem Familienalltag... oder auch „die Last des Drandenkens!“

Mental Load bezeichnet also:

... die Belastung, die durch das Organisieren von Alltagsaufgaben entsteht ... die gemeinhin oft als nicht der Rede wert erachtet werden und somit weitgehend unsichtbar sind...(Quelle Wikipedia)... **übrigens ist das in der Wirtschaft ein gut bezahlter Job... und heißt Projektmanager, der dafür sorgt, dass die Ziele auch erreicht werden!**

DADS-Interview mit Patricia: <https://www.menshealth.de/dad/partner-family/dieses-problem-belastet-wirklich-jede-beziehung/>



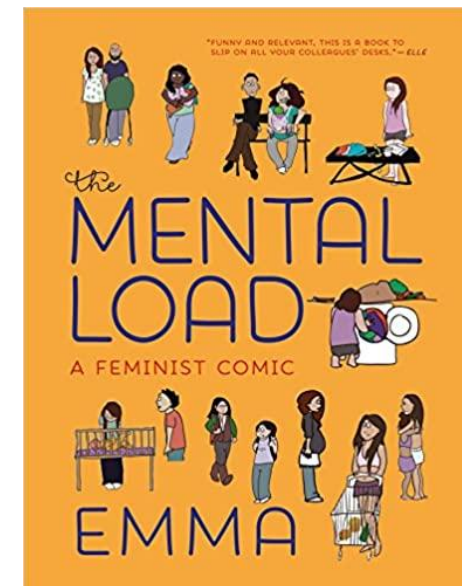
Das Hörbuch:
https://www.deezer.com/de/album/164434552?app_id=175381

2. Weshalb die Beteiligung am Haushalt partnerschaftlich sein sollte...und das wichtig für die Vater-Kind Beziehung ist!



2. Woran liegt es, dass vor allem Mütter den Mental Load spüren und alle (Frauen) davon reden?

- *Langersehnte Diagnose, weshalb ich (Patricia) dauererschöpft war*
- *NEIN, Mütter haben es nicht im Blut oder in den Genen...*
- *„... laut Emma liegt es an den gesellschaftlichen Strukturen, in die wir alle hineingeboren wurden und wie wir unsere Rollen lernen.“*



2. ...und deshalb ist es hilfreich, wenn Väter von Beginn an als Vorbilder den Kindern eine Rollenvielfalt vorleben!



2. Haben Männer auch einen Mental Load? Ja, einen financial Mental Load

Der Unterschied:

Väter zerbrechen sich oft die Köpfe darüber, ob sie ihre Familie wirklich gut versorgen/absichern können (... den Financial Mental Load), welche Probleme es bei der Arbeit gibt und, ob sie die Erwartungen im Job erfüllen können. Es ist eine andere mentale Belastung, aber sicherlich keine angenehmere ... und auch sie reden wenig darüber, sprechen es gegenüber der Partner*in nicht klar an.



2. „Über Geld spricht man doch...“ Wie spreche ich das Thema Finanzen an?



Frage: Was ist mit dem eigenen Financial Mental Load bzw. wie können wir „gleich“ verdienen? (ist ähnlich aufwendig wie beim Mental Load)

Hier findet ihr eine konkrete Vorlage:
<https://excel-vorlagen.net/haushaltsbuch/>

Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Einführung – das bisschen Haushalt und die Rollenfälle...
2. Einführung Mental Load und vorher er kommt...
- 3. Das Mental Load Konzept in der Umsetzung**
4. Emotional Load
5. Was hilft am besten und am schnellsten?
6. Fazit und Fragen

Mentimeter-Frage: Welche Ideen und Tools setzt Du für Dich oder für euch als Paar ein, um eine bessere Aufteilung der Carearbeit umzusetzen?

Kommunikation / Methoden

- Eigene Perspektive regelmäßig teilen (außerhalb von Stresssituationen) / offene Kommunikation mit klarer Darstellung der eigenen Bedürfnisse / To-dos / Ängste konkret ansprechen („WIR müssen A, B, C machen“)
- Direkte Ansprache von Punkten im Alltag
- Klare Zuständigkeiten regeln / Aufgabenteilung klar abgrenzen und zuweisen / klare Rollenverteilung („Wer kann was am besten?“) / jeder hat einen fest zugewiesenen Bereich (z. B. Wäsche, Lernen)
- Aufgabenübergabe im Alltag (z. B. beim Lernen mit dem Kind)
- Väter übernehmen Verantwortung – nicht nur „unterstützen“
- Miteinander reden & regelmäßig reflektieren
- Langfristige Planung
- Feste Tage und Aufgaben pro Woche definieren
- Hilfe aktiv anbieten („Was kann ich dir abnehmen?“)
- Welche Aufgaben können gestrichen oder delegiert werden?
- Tageweise wechselnde Verantwortung für Kinderbetreuung

Finanzen

- Gemeinschaftskonto: beide zahlen gleich viel ein, Rest bleibt privat / gemeinsame Haushaltsausgaben über ein zentrales Konto
- Finanzielle Anreize als Motivation
- „Split“-App zur Kostenaufteilung und Ausgabenübersicht

Mentimeter-Frage: Welche Ideen und Tools setzt Du für Dich oder für euch als Paar ein, um eine bessere Aufteilung der Carearbeit umzusetzen?

Tools

- App für Terminorganisation / App für synchronisierte Einkaufslisten „Buy me a pie“ / App für Einkäufe „Spond“
- Gemeinsamer Kalender (z. B. iPhone, Online)/ geteilter Kalender mit Bring-/Abholtagen und Haushaltsbuch / Wandkalender / Familienplaner / Familienkalender (digital, Papier, App)
- Küchen-Whiteboard/ Kanban-Board am Kühlschrank/ Mental Load Board in der Küche zur Verteilung und Besprechung
- Regelmäßige Wochenplanung mit klarer Aufgabenverteilung
- Geteilte (virtuelle) To-do-Listen



Externe Services

- Putzkraft / Reinigungskraft
- Aupair
- Babysitter, Leihoma, Freundeskinder
- Einkäufe liefern lassen
- Beziehungcoach

3. Die wichtigsten Tools zum Thema Mental Load...

1. **Küchenmeeting:** Einmal die Woche 15 Minuten zusammensetzen, um für die kommende Woche Termine durchzugehen, Aufgaben und Verantwortlichkeiten zu verteilen.
2. **Familien-Wiki:** Das ist ein Ort – digital oder als Notizbuch, in dem wichtige Informationen festgehalten werden: von Arztterminen über Geschenkideen bis hin zu Lieblingsrezepten.
3. **Eskalationsklammern:** Aufgaben müssen nicht immer perfekt erledigt werden. Väter sollten sich davon verabschieden, dass sie es "genauso gut" machen müssen wie ihre Partnerinnen – und Mütter sollten akzeptieren, dass Dinge auch anders laufen können.
4. **Rituale:** Rituale helfen nicht immer wieder alles neu zu strukturieren, gute Prozesse zu etablieren.
5. **Mental Load Projektmanagement in drei Schritten:**



3. Das Mental Load Konzept: So kann es funktionieren...

Schritt 1: Bestandsaufnahme

„Setzt euch in einem Kick-off zusammen und schreibt kleinstteilig auf, was alles gemacht wird. Dabei geht es erstmal ums Grundsätzliche – nicht um eine konkrete Planung, also ein Brainstorming...“

- Wer putzt das Klo?
- Wer putzt die Fenster?
- Wer wäscht die Wäsche?
- Wer hängt sie auf?
- Wer faltet sie?
- Wer räumt sie in den Schrank?
- Wer bügelt?
- Wer steht am Wochenende mit den Kindern auf?
- Wer überzieht die Betten?
- Wer macht die Einkaufsliste?
- Wer plant was gegessen wird?
- Wer gießt die Blumen?
- Wer näht kaputte Kleidungsstücke?
- Wer macht die Steuer?
- Wer kümmert sich um den TÜV?

„Schreibt dann dahinter, wie lange die einzelne Aufgabe dauert und wie oft man sie in der Woche macht (ihr könnt natürlich auch aufs Jahr rechnen oder eben Dinge, die nur alle 1-2 Jahre auftreten entsprechend runterrechnen. Wichtig ist es eine Relation von Aufwänden zu schaffen).“

Jetzt markiert wer was macht. Gebt euch einen imaginären Stundenlohn oder Punkte und schreibt hinter Aufgaben und Aufwände eine Summe in Euro. Diese Summe rechnet ihr dann pro Person zusammen.“

3. Schritt 2: Wöchentliches Meeting

Sucht euch irgendeinen passenden Tag in der Woche und blockt euch mindestens 1,5 Std. Jetzt schreibt ihr gemeinsam auf, was in der nächsten Woche ansteht. Dann schreibt ihr daneben, wer was macht. Diesmal geht es also um eine konkrete Planung.



3. Schritt 3: Retrospektive

Nehmt euch einmal im Monat Zeit, um den Gesamtprozess zu beleuchten.

- Was hat gut geklappt?
- Was hat nicht so gut geklappt?
Warum nicht?
- Was kann man nächstes Mal besser machen?
- Muss etwas umverteilt werden?
- Sind Aufgaben dazu gekommen, die man der Einfachheit übernommen hat, die man aber vielleicht nicht dauerhaft und unabgesprochen weiter machen möchte?
- Gibt es ätzende Aufgaben, die man ab und an tauscht?
- Hat man sich bei den Aufwänden verschätzt?
- Was hat viel länger gedauert als angenommen?



3. Kanban kann auch gegen Mental Load helfen

1. ALLE Aufgaben, werden auf das Board geschrieben
2. ALLE (Familien-)mitglieder sind für das Board verantwortlich und erledigen gemeinsam die Aufgaben.
3. Schritt für Schritt vorgehen.



3. Wie sollten wir starten? Der Mental Load Test...



DO YOU EQUAL CARE?! Der Mental Load-Selbsttest



So geht's:

Betrachte alle Aufgaben in der nachfolgenden Tabelle und setze hinter diejenigen, die du bei dir zuhause übernimmst, ein Kreuzchen. Nimm/Mach dir am besten gleich zwei Kopien des Tests – eine für dich und eine für deine Partnerin/deinen Partner, damit ihr die Tabelle unabhängig voneinander ausfüllen und im Anschluss vergleichen könnt.

Die Aufgaben sind nach Bereichen wie Haushalt und Freizeit (u.a.) sortiert. In der ersten Spalte befinden sich alle Aufgaben, die täglich anfallen, in der zweiten alle, die wöchentlich zu erledigen sind, in der dritten die monatlichen und in der vierten die jährlichen.

- Wenn bestimmte Aufgaben bei dir nicht anfallen, lass das Kästchen frei.
- Wenn du dir eine Aufgabe teilst, kreuze das Kästchen an. Beim Vergleich mit deiner Partnerin/deinem Partner kannst du schauen, ob sie/er das auch so sieht.
- Sollten dir Aufgaben fehlen, kannst du sie in den leeren Zeilen unter „ERGÄNZUNGEN“ hinzufügen.

Und sonst:

Equal Care heißt nicht notwendigerweise, dass das Verhältnis der Fürsorgearbeit genau 50:50 sein muss. Auch andere Modelle, die etwa auch die Verteilung der Erwerbsarbeit einschließen, können zu einer gleichberechtigten Aufteilung des Mental und Physical Loads führen.

Hier geht es zum TEST:
<https://equalcareday.de>



DO YOU EQUAL CARE?! Der Mental Load-Selbsttest

Download unter equalcareday.de/mentalload-test.pdf

HAUSHALT			
Wäsche waschen+aufhängen	Saugen	Betten frisch beziehen	Fenster putzen
Wäsche falten+wegräumen	Wischen	Putzmittel/Staubsaugerbeutel nachkaufen	Küchenschränke abwischen
Betten machen	Bad putzen	Abflüsse reinigen	Steuererklärung
Kochen	Blumen gießen	Kleinreparaturen	Maschinen entkalken
Küche aufräumen/spülen	Staub wischen	Zahlungen veranlassen für Miete, Strom, etc.	Kühlschrank+TK+ Backofen putzen
Einkaufsliste pflegen	Bügeln	Altglas wegbringen	Sperrmüll entsorgen
Müll rausbringen	Wocheneinkauf	Deko+Gemütlichkeit zuhause	Recherchen für Strom/Internet/Versicher.
Aufräumen	Mahlzeiten planen	Garten/Balkon	
	Obst/Gemüse frisch nachkaufen	Schrauben+Bohren (Möbel, Regale, Bilder aufhängen...)	
KITA/SCHULE/PFLEGEINRICHTUNG			
Brotboxen vorbereiten	Wechselkleidung prüfen	Schul-/Kita-/ sonst. Bedarf besorgen.	Teilnahme an Eltern-/Angehörigenabenden
Bringen+abholen	Turn- und Sportbekleidung packen/mitgeben	Dienste bei Sonderveranstaltungen	
Hausaufgaben betreuen		Ansprechpartnerin/ Notfallkontakt sein	
KLEIDUNG			
Kleidung auswählen		Kleidergrößen prüfen+sortieren	Ungenutzte Kleidung verschenken/verkaufen
Kind(er) anziehen		Schuhe prüfen+einkaufen	
		Neue Kleidung einkaufen	
		Reparieren kaputter Kleidung	
SCHLAF+BEZIEHUNG(SPFLERGE)			
Einschlafbegleitung	Gespräche mit ält. Kindern (Liebeskummer, Zukunft, ...)	Nachtschichten bei Krankheit	
Wecken/Aufwachbegleitung	Paartermine organisieren	Regelvereinbarungen mit ält. Kindern	

3. Weitere Infos zum TEST und zum Thema Mental Load...



Deutschlandfunk Kultur

Dienstag, 31.03.2020

Suchen

Kultur • Politik & Zeitgeschehen • Literatur • Musik • Wissenschaft • Hörspiel & Feature

Live   Wie gerechte Art 1:56 

ZEITFRAGEN | Beitrag vom 02.03.2020

Mental Load

Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingen kann

Von Simone Schlosser

[Beitrag hören](#) [Podcast abonnieren](#)



MEISTGELESEN MEISTGEHÖRT

- 1 **Umgang mit Corona**
Macht es Schweden besser?
- 2 **Kreativität statt Homeschooling**
Lasst eure Kinder laufen!
- 3 **Lob der Einsamkeit**
Wir sind jetzt alle ein Bild von Edward Hopper
- 4 **Arbeitsrecht und Coronakrise**
Was Arbeitnehmer und Arbeitgeber jetzt hinnehmen müssen
- 5 **Die spannende Jagd nach einem Meeresungeheuer**
20.000 Meilen unter dem Meer

APP: DLF AUDIOTHEK



https://www.deutschlandfunkkultur.de/mental-load-wie-gerechte-arbeitsteilung-in-der-familie.976.de.html?dram:article_id=471456

Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...

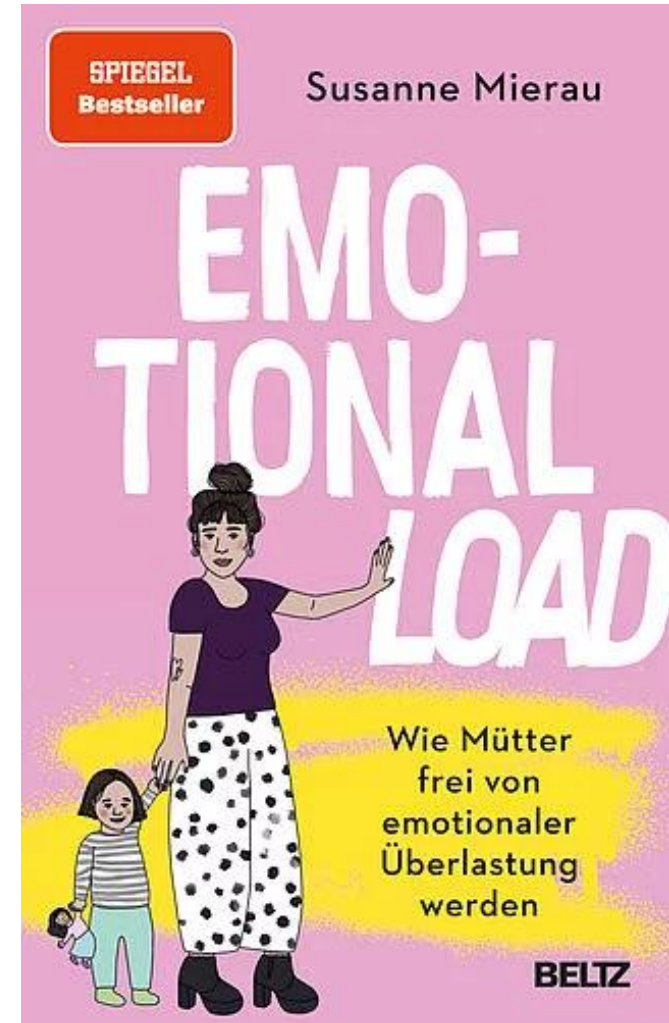


1. Einführung – das bisschen Haushalt und die Rollenfälle...
2. Einführung Mental Load und vorher er kommt...
3. Das Mental Load Konzept in der Umsetzung
- 4. Emotional Load**
5. Was hilft am besten und am schnellsten?
6. Fazit und Fragen

4. Definition von Emotional Load

Emotional Load bezeichnet die unsichtbare, oft nicht geteilte Verantwortung für das emotionale Gleichgewicht in Beziehungen und Familien.

Sie umfasst z. B. das Kümmern um das emotionale Familienklima, das Aushalten von Konflikten, das Aufrechterhalten sozialer Bindungen, emotionale Fürsorge, Konfliktvermeidung oder das permanente Mitdenken für das Wohlbefinden anderer.



Jede(r) von uns kennt diese
immergleichen und wenig zielführenden
Schuldzuweisungen... besser...

- [illegible]

4. Fragebogen: Wer ist für welche Gefühlsthemen bei uns in der Partnerschaft zuständig?

Der Fragebogen kann euch helfen, über den Emotionalen Load ins Gespräch zu kommen...

Frage	Ich	Partner*in	Beide
Weint mehr			
Ist häufiger wütend			
Lacht mehr			
Fühlt sich einsamer			
Macht die Wohnung hübsch			
Fragt häufiger nach, wie es der anderen Person geht			
Benennt häufiger Gefühle im Alltag/in Gesprächen			
Sorgt für Romantik			
Thematisiert häufiger Probleme in der Beziehung/Familie			
Konserviert Familienerinnerungen			
Verbringt mehr Zeit mit Freundschaften			
Ist erfüllter von der Arbeit/arbeitet im Traumjob			
Ist erreichbar für alle Notfälle der Kinder			
Nimmt eher Problemgespräche in der Kita/Schule/mit Eltern wahr			



4. Fragebogen: Wer ist für welche Gefühlsthemen bei uns in der Partnerschaft zuständig?

Der Fragebogen kann euch helfen, über den Emotionalen Load ins Gespräch zu kommen...

Frage	Ich	Partner*in	Beide
Sorgt für ein gutes familiäres Klima			
Kümmert sich insbesondere um Gefühlsausbrüche/Gefühlssituationen des Kindes			
Hat ein offenes Ohr für die Bedürfnisse der Großeltern			
Macht sich mehr Sorgen um die Zukunft generell			
Macht sich mehr Sorgen um die Zukunft des Kindes/der Kinder			
Spricht mit den Kindern mehr über ihre Sorgen			
Hat die Wünsche/Lieblingsfarben/Freund*innennamen der Kinder eher im Kopf			



4. Checkliste: Emotional Load erkennen & fair verteilen – für Väter

1. Selbstreflexion: Trage ich unbemerkt emotionalen Ballast mit?

- Habe ich das Gefühl, für das emotionale Klima in der Familie verantwortlich zu sein?
- Unterstütze ich meine Partnerin ausreichend bei der Regulation der kindlichen Emotionen?

2. Verantwortung teilen statt aufbürden

- Bin ich aktiv verantwortlich für: das emotionale Familienklima, den Erhalt von Freundschaften, die emotionale Entlastung meiner Partnerin, die Beziehungspflege zu Familie, Freunden und Kindern? Streitvermeidung oder Harmonieerhaltung?

3. Emotionale Arbeit sichtbar machen

- Sehe ich, was meine Partnerin leistet – auch wenn es „unsichtbare“ Arbeit ist?
- Sprechen wir offen darüber, wer welche Verantwortung trägt?

4. Grenzen erkennen und achten

- Sorge ich für meine eigenen Ressourcen und erlaube mir Schwäche?
- Traue ich mich, Hilfe anzunehmen oder Themen anzusprechen (z. B. Paartherapie)?



4. Checkliste: Emotional Load erkennen & fair verteilen – für Väter

5. Ressourcenorientierter Blick auf Elternschaft

- Schaue ich auf das, was ich gut mache, statt auf Defizite?
- Weiß ich: Ich bin für die Beziehung zu meinem Kind verantwortlich – nicht für die Beziehungen des Kindes zu anderen.



6. Aus der Harmonie-Falle aussteigen

- Vermeide ich Konflikte auf Kosten meiner Bedürfnisse?
- Habe ich Strategien, wie wir fair streiten und wieder zueinander finden?

7. In Verbindung bleiben

- Habe ich Menschen, mit denen ich offen über meine Emotionen sprechen kann?
- Stärke ich andere Väter durch ehrlichen Austausch?

[Hier die Checkliste
herunterladen](#)

Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Einführung – das bisschen Haushalt und die Rollenfälle...
2. Einführung Mental Load und vorher er kommt...
3. Das Mental Load Konzept in der Umsetzung
4. Emotional Load
5. **Was hilft am besten und am schnellsten?**
6. Fazit und Fragen

5. 7 Tipps gegen den „Beziehungskiller“ Mental/Emotional Load

1. Lagert Aufgaben aus: Reinigung, Wäsche, Catering, Garten, Essen, Einkauf
2. Passt das vMental/Emotional Load Konzept für euch an und bleibt dran (mindestens 2 Monate)
3. Bleibt im Gespräch und übt euch als Paar in Wertschätzung und Achtsamkeit (Gottmann-Konstante 5:1)
4. Tauscht euch über eure Ansprüche bezüglich des Haushalts aus und findet dann Kompromisse
5. Nutzt gemeinsame flexible Arbeitsmodelle und setzt diese auch durch
6. Verbindet den Mental/Emotional und Financial Load und teilt ihn gerecht auf
7. Bekommt den eigenen Perfektionismus in den Griff

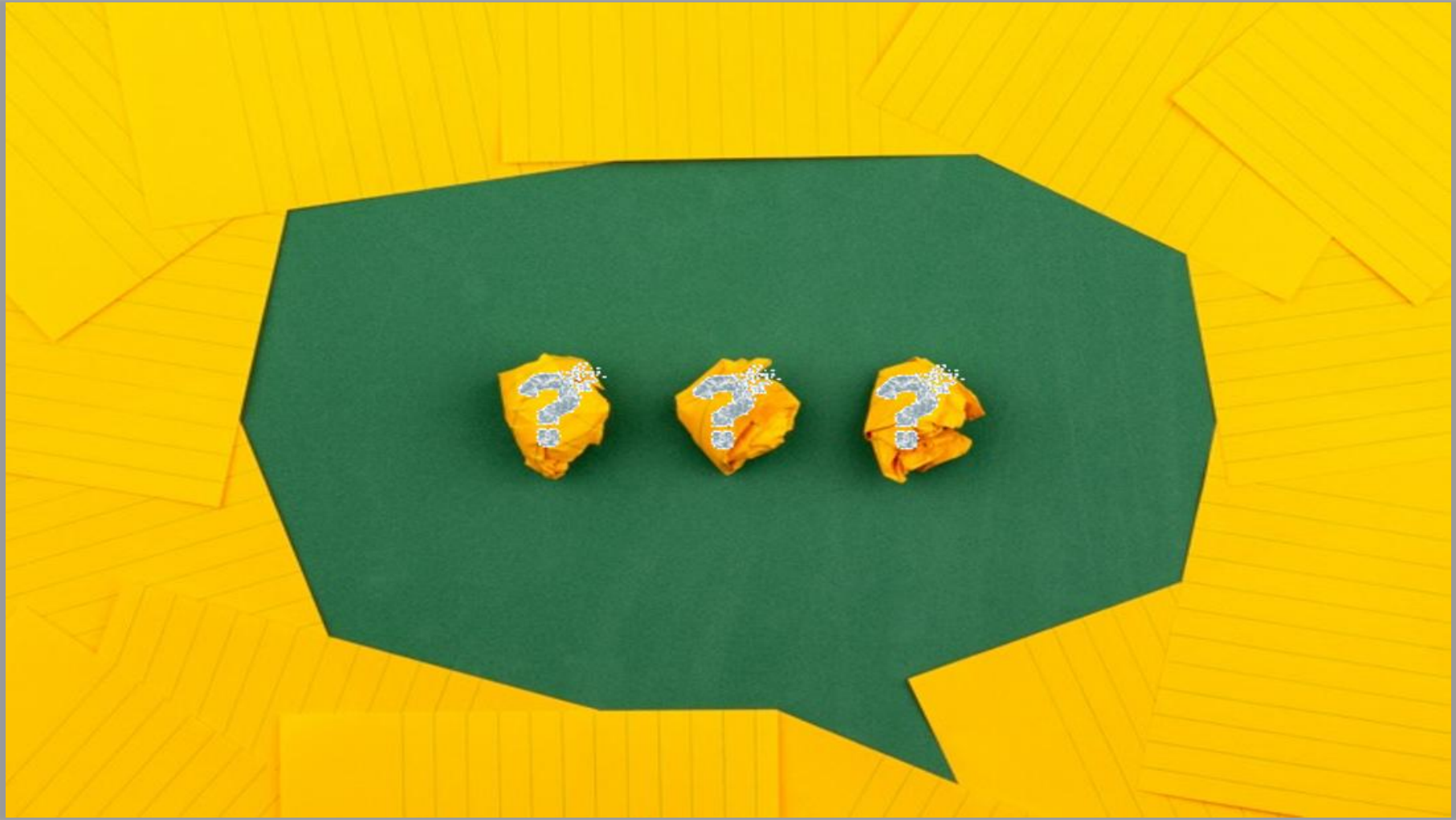


Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Einführung – das bisschen Haushalt und die Rollenfälle...
2. Einführung Mental Load und vorher er kommt...
3. Das Mental Load Konzept in der Umsetzung
4. Emotional Load
5. Was hilft am besten und am schnellsten?
- 6. Fazit und Fragen**

6.Frage- und Diskussionsrunde



6. Weitere Literatur zum Vertiefen

1. Patricia Cammarata – Raus aus der Mental-Load-Falle: Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingen kann
2. John Gottman – Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe
3. Schmidt – Wieder Paar sein!
4. My Lab-Video Mai Thi Nguyen-Kim über Väter:
https://www.youtube.com/watch?v=TkkHKU_ILqU
5. Buch von Laura Fröhlich:
<https://www.randomhouse.de/Laura-Froehlich-Die-Frau-fuers-Leben-ist-nicht-das-Maedchen-fuer-alles/aid86093.rhd>



6. Tipps und Bücher aus dem Chat...

- [8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte, ...](#)
- [The Mental Load](#)
- [Dein Workbook: Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles](#)
- [Mental Load & Equal Care-Test](#)
- [Den Haushalt gerecht organisieren mit der Familien-To-do-Liste](#)
- [Auch Männer können bügeln](#)
- [The Fair Play Deck](#)
- [Raus aus der Mental Load-Falle](#)
- [Mental Load – Do you Equal Care?](#)
- [Emotional Load](#)
- [Men Have No Friends and Women Bear the Burden](#)
- [Die 5 Sprachen der Liebe](#)
- [Familie als Team - Zusammen stark! Familienleben effizient und liebevoll | Clevere Hacks für mehr Leichtigkeit im Alltag](#)



Kontakt

conpadres/conmadres

20354 Hamburg

Tel. (0 40) 88 16 89 24

Mobil 0173/6143007

Mail info@conpadres.de

Web www.conpadres.de

Wenn ihr mehr Information erhalten wollt, folgt uns auf
LinkedIn: [linkedin.com/in/volker-baisch-conpadres](https://www.linkedin.com/in/volker-baisch-conpadres)
abonniert unseren Newsletter: <https://bit.ly/3E0dxzq>
oder schaut auf unsere Website...Danke!

Bei Fragen
wendet euch
gerne jederzeit
an uns!



Volker Baisch
Geschäftsführung und
Strategie conpadres



Carina Bartmann
Leitung und Co-Founderin von
conmadres



Miriam Krämer
Programmleitung und
Kundenbetreuung



Marija Jevtic
Teamassistentz, Vertrieb und
Wirkungsmessung

