

Wege aus dem Mental Load

Definition: Mental Load ist die - häufig - unsichtbare Belastung, die durch das Bedenken & Organisieren von Alltagsaufgaben entsteht. Besonders Frauen leiden häufig unter Mental Load, verstärkt noch, wenn sie Kinder haben oder Familienmitglieder pflegen.

Beispiele für Mental Load

- Termine aller Familienmitglieder aufeinander abstimmen
- Planen der Mahlzeiten
- Einkaufslisten für Essen, aber auch Putzmittel, Waschpulver,...
- Pflege der sozialen Kontakte
- Organisation von Geburtstagen und Feiertagen
- Urlaubsplanung
- Überblick über Wartungs- und Reparaturarbeiten
- Arzt- und Vorsorgetermine für alle Familienmitglieder
- Kinder: passende Kleidung und Schuhe, Organisation aller schulbezogenen Aufgaben, Ausflüge, Koordination der sozialen Kontakte und Freizeitaktivitäten

4 Phasen des Mental Load

1. antizipieren

Erkenntnis, dass man demnächst auf Urlaub fahren möchte

2. identifizieren

Welche Urlaubsmöglichkeiten gibt es?

3. entscheiden

Urlaubsort, Unterkunft, An- und Abreise, Transport vor Ort

4. überwachen

Wurde alles Notwendige gebucht?

Echte Entlastung findet nur statt, wenn du bei einem Thema die Verantwortung für **alle 4 Bereiche** abgibst.

Schaffst du das?

Abgeben, Loslassen und Vertrauen. Gib Anderen die Chance, es auf ihre Art zu machen und zu lernen. Und bevor du die Aufgabe wieder an dich nimmst, überlege: Warum kann ich nicht damit umgehen, wie der/die Andere dieses Thema löst?

3 Wege hin zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude



Ziel: Bewusster Umgang mit Mental Load.

Erlange Klarheit

1. Erstelle einer Liste mit allen Aufgaben, die im Alltag anfallen
2. Wer ist verantwortlich für das Planen und Organisieren dieser Aufgaben in den 4 Phasen des Mental Load?
3. Wie viel Kraft kosten mich die einzelnen Aufgaben? Wie viel Stress ist mit ihnen verbunden?
4. Hinterfrage jeden einzelnen Punkt:
 - Warum denke ich, dass diese Aufgabe erfüllt werden muss
 - Gibt es Aufgaben, die ich streichen kann oder nur mehr seltener mache?
 - Was passiert, wenn ich die Aufgabe nicht erfülle?
5. Wen kann ich um Unterstützung bitten?
6. Wie kann ich mir manche Aufgaben erleichtern?

Tipp: Du kannst jede Aufgabe, die du streichst, wieder aufnehmen. Sie ist nicht für immer verloren. Versuch es einfach mal. Und: sei kreativ :-)

Entlaste und stärke Dich mental

Es wird immer Aufgaben geben, die zu bedenken und zu erledigen sind. Du kannst bewusst entscheiden, wie sehr dich diese offenen Aufgaben belasten:

- **Beobachte deine Gedanken:** welche deiner Gedanken tragen dazu bei, dass du dich besser fühlst? Am Abend im Bett zu liegen und an all das zu denken, was du heute wieder nicht geschafft hast, ist sinnlos. Die Aufgaben werden dadurch nicht weniger und du fühlst dich schlecht. Mach doch stattdessen eine schöne Fantasiereise und genieße das gute Gefühl. Das gibt dir auch mehr Kraft für den nächsten Tag.
- **Nutze Affirmationen:** Sag dir regelmäßig, was du gut machst und sei stolz auf dich.
- **Wer bestimmt, wann du dich gut fühlen darfst?** Du selbst :-). Denke mehrmals täglich an eine schöne Situation und tauche so intensiv wie möglich ein in dieses Gefühl. Stell es dir so genau wie möglich vor: Wo war es? Wer war dabei? War es warm oder kühl? Wie war das Licht? Gab es einen Duft? Wie hast du dich gefühlt? Nütze die Kraft, die durch das Erinnern an schöne Situationen entsteht.
- **Nimm dich und deine Bedürfnisse wichtig:** Was machst du nur, weil es dir Spaß macht? Suche nach einer alltagstauglichen Tätigkeit, die keinen Zweck hat, außer dir Freude zu bereiten. Baue diese in deinen Alltag ein - weil du es dir wert bist.
- **Halte Ausschau nach Glücksmomenten:** Wenn du etwas Schönes erlebst - lass dich ganz auf das Erlebnis ein. Sei präsent und genieße den Moment in vollen Zügen. Lass dir das geniale Gefühl nicht von mühsamen, unnötigen Gedanken versauen.
- **Profi-Tipp:** Priorisiere deine To-Dos nach dem Belastungsgrad. Erledige die Aufgaben zuerst, die dich am meisten belasten.

Kommuniziere

Reduziere deinen Mental Load deutlich, indem du klar und authentisch kommunizierst. Erwarte nicht vom Anderen zu spüren, was du willst. Und erwarte nicht von dir, wortlos zu erkennen, was der/die Andere braucht. Nehmt euch diese Belastung, indem ihr vereinbart, eure Bedürfnisse verbal auszudrücken.

4 Tipps für eine erfolgreiche Kommunikation

- **Sprich aus, was du dir wünschst.** Sage klar und ehrlich was du dir wünschst oder erwartest. Dadurch erhältst du selbst Klarheit über deine Bedürfnisse, lernst zu dir zu stehen und erhöhst massiv die Wahrscheinlichkeit, es zu erhalten.
- **Erkläre dich.** Wenn du nicht nur sagst, was du brauchst, sondern auch warum du es brauchst und wie wichtig es für dich ist, erfährst du viel über dich selbst und die/der Andere versteht dich besser.
- **Lerne deine Gefühle auszusprechen.** Es ist wesentlich einfacher für dich und alle Beteiligten, wenn du klar sagst, wie du dich gerade fühlst. Du erhältst selbst Klarheit über deine Gefühlswelt und verhinderst durch das rechtzeitige Aussprechen, dass sie dich komplett überrollen.
- Bei emotionalen Themen, **verwende Ich-Botschaften:** "Ich fühle mich gerade missverstanden" statt "Du verstehst mich nicht." Denn du weißt nicht genau, was im Anderen vorgeht - statt zu interpretieren, fokussiere dich auf deine Gefühle.

Ich unterstütze dich gerne dabei, deinen Mental Load zu reduzieren - für **mehr Gelassenheit & Lebensfreude** im Alltag:
connect@melanie-schaber.at