

Wissen auf den Punkt gebracht.



30 MINUTEN

Mental Load meister

Maria Bergler

GABAL

30 Minuten

Mental Load meistern

Dr. Maria Bergler

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-213-5

Umschlaggestaltung: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Umschlagkonzept: Buddelschiff, Stuttgart | www.buddelschiff.de
Lektorat: Silke Martin, Kriftel
Autorinnenfoto: Anija Schlichenmaier
Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2024 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.twitter.com/gabalbuecher
www.facebook.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de



Wir übernehmen Verantwortung! Ökologisch und sozial!

- Verzicht auf Plastik: kein Einschweißen der Bücher in Folie
- Nachhaltige Produktion: Verwendung von Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, PEFC-zertifiziert
- Stärkung des Wirtschaftsstandorts Deutschland: Herstellung und Druck in Deutschland

Inhalt

Vorwort	6
 1. Was ist Mental (Over-)Load?	9
Was ist Mental Load, was nicht?	10
Wie äußert sich Mental Overload?.....	12
Wen betrifft Mental Load mehr, wen weniger?	18
 2. Step out: Der erste Schritt raus aus der Mental-Load- Falle	25
Grundprinzipien des Energiemanagements	26
Voller Fokus auf Recovery	35
Deine Recovery-Ideen-Liste	40
 3. Step in: Wie du nicht wieder in die Mental-Load- Falle tappst.....	47
Mit Eigensinn Grenzen setzen	48
Eigensinn versus Egoismus.....	53
Gewusst wie: Mehr Eigensinn entwickeln.....	57
 4. Step aside: Wie du noch mehr Gelassenheit entwi- ckelst	67
Hilfreiche Überzeugungen für mehr innere Gelassenheit.....	68
Mehr Zutrauen macht's möglich	73
Hilfe zur Selbsthilfe: Ein Gesprächsleitfaden.....	81

Fazit: Mental Load ist keine Mission Impossible	88
Fast Reader	90
Die Autorin	94
Weiterführende Literatur	95
Register	96

Wann wird Mental Load zum Overload?

Seite 10

Wie verlaufen die zwölf Stufen auf dem Weg zum Burn-out?

Seite 12

Warum betrifft Mental Overload jede und jeden?

Seite 18

1. Was ist Mental (Over-)Load?

„To-do-Listen können das Leben erleichtern. Nicht aber, wenn sie sich in unserem Kopf befinden und scheinbar nie enden wollen.“

Unser Gehirn ist ein wahres Multitalent, das täglich eine beeindruckende Menge an Denkaufgaben jongliert. Dieses Sammelsurium an geistigen Herausforderungen wird häufig als Mental Load bezeichnet. Der Begriff begegnet uns aktuell zwar gehäuft im Kontext der mentalen Belastung von Müttern, die sich zwischen Familienleben und Berufstätigkeit einer schier endlosen Liste von zu bewältigenden Aufgaben gegenübersehen. Er ist aber keineswegs exklusiv auf Mütter beschränkt. Jede:r von uns steht im Rahmen seines beruflichen und privaten Lebens vor einer Menge an mentalen Belastungen. Unsere To-do-Liste wird stetig länger und hält uns ständig in Aktivität. Wenn die überwältigende Aufgabenliste noch von übermäßigem Grübeln und innerem Druck begleitet wird, verwandelt sich Mental Load mit der Zeit in einen Mental Overload.

Doch hier gibt es gute Neuigkeiten: Mit den richtigen Strategien können wir eine beträchtliche Menge an mentaler Belastung bewältigen, ohne dass dies negative Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hat.

1.1 Was ist Mental Load, was nicht?

Der Begriff Mental Load hat seinen Ursprung in der Stressforschung der 1970er-Jahre. Damals wurden im Kontext dieses Begriffs Belastungserscheinungen wie z. B. Nervosität, Schlafprobleme, Reizbarkeit oder Konzentrationschwierigkeiten auf ihre Wirkung auf Körper und Psyche hin in unterschiedlichen Berufsgruppen untersucht.

Ursprung des Begriffs

Der Terminus findet seinen Ursprung jedoch nicht nur in der wissenschaftlichen Debatte, sondern erst kürzlich, im Jahr 2017, in einem feministischen Comic von Emma, einer französischen Zeichnerin, der durch die Berichterstattung der renommierten britischen Tageszeitung „The Guardian“ weite Verbreitung erfuhr. Sie prägte die heutige Wahrnehmung des Begriffs Mental Load, der nun überwiegend im Zusammenhang mit unbezahlter und meist unsichtbarer Sorgearbeit für Familie, Angehörige und Haushalt diskutiert wird und allen voran Frauen und Mütter betrifft.

In Deutschland trug Patricia Cammarata mit ihrem Buch „Raus aus der Mental Load Falle. Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt“ (2020) maßgeblich zur Verbreitung dieser Wahrnehmung bei.

Multidimensional und keine rein weibliche Erfahrung

Auch wenn dieser Begriff gerade in den letzten Jahren im Kontext der mentalen Belastung von Frauen, vor allem Müttern, genutzt wird, so war er ursprünglich kein Synonym

für Care-Work (Sorgearbeit) oder unterschätzten Aufwand, sondern eher für die ständige kognitive und emotionale Denkleistung, die jede:r von uns, ganz neutral betrachtet, ständig erbringt. Mal mehr, mal weniger. Eltern und Allein-erziehende müssen an Kinderbetreuung, Haushaltsführung und beruflichen Erfolg denken. Berufstätige müssen sich sowohl um ihre Arbeit als auch um ihre persönlichen Angelegenheiten kümmern. Junge Erwachsene im Berufseinstieg stehen vor der Herausforderung, sich an die Arbeitswelt anzupassen und ihre berufliche Entwicklung zu planen.

Es ist nicht nur „zu viel“

Bei genauer Betrachtung der Forschungsergebnisse wird klar, dass nicht eine bestimmte Menge oder Komplexität von Aufgaben das Fass zum Überlaufen bringt. Mental Load wird (erst) dann zum Mental Overload, wenn die verfügbaren Energiere Ressourcen nicht ausreichen, um die individuellen Herausforderungen effektiv zu bewältigen. Wenn die Balance aus verfügbarer und notwendiger Energie dauerhaft nicht gewährleistet ist, können sich negative Auswirkungen auf die seelische und körperliche Gesundheit manifestieren.

Emotionale und körperliche Belastung

Die ständige Präsenz von Mental Load kann emotional sehr belasten und auch körperlich ihre Spuren hinterlassen. Der Druck, alles organisieren und managen zu müssen, kann zu Stress, Ängsten und sogar körperlicher Erschöpfung führen.

Ein gewisses Maß an Mental Load haben wir immer. Es ist die Liste der Dinge, die wir aus Verantwortung für viele

Aspekte unseres Lebens erledigen wollen. Wenn wir nicht aufpassen und die Energie dafür nicht mehr reicht, entsteht auf Dauer ein Mental Overload, der sich häufig nicht von alleine wieder auflöst – auch wenn wir es uns noch so sehr wünschen.

Mental Load ist ein Synonym für die ständige kognitive und emotionale Denkleistung, die jede und jeder von uns ständig erbringt. Mental Load wird zum Mental Overload, wenn die individuellen Herausforderungen nicht effektiv mit den verfügbaren Energieressourcen bewältigt werden können. Mental Load haben wir alle – der eine mehr, die andere weniger.

1.2 Wie äußert sich Mental Overload?

Es ist meist schwierig zu erkennen, ob der Mental Load bereits in einen Mental Overload übergegangen ist. Diese Entwicklung verläuft oft schleichend und man bemerkt erst spät, dass die Belastung zu groß geworden ist. Die Beeinträchtigung der mentalen Gesundheit ist uns häufig nicht bewusst, obwohl sich Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme, gesteigerte Vergesslichkeit und ein unaufhörliches Gedankenkarussell einstellen. Wenn dein Wunsch nach mentaler Entlastung und Abschalten zunimmt, könnte dies ein Hinweis auf einen hohen Mental Load sein.

Auf dem Weg ins Burn-out?

Wenn das aber so ist, wie kann ich dann verhindern, nicht geradezu ins Burn-out zu geraten? Wenn ich von Burn-out (engl. to burn out: „ausbrennen“) spreche, gehe ich von der Definition aus, die Burn-out als Resultat von chronischem Stress definiert, der nicht erfolgreich bewältigt wurde. Burn-out entwickelt sich schrittweise über eine längere Zeit hinweg und tritt nicht von heute auf morgen auf.

Reflexionsmöglichkeiten

Seit Herbert Freudenberger diesen Begriff 1974 als erster Autor in den wissenschaftlichen Diskurs gebracht hat, findet er erhöhte gesellschaftliche Aufmerksamkeit. Gemeinsam mit Gail North hat er 1992 **zwölf Phasen auf dem Weg ins Burn-out-Syndrom** beschrieben, die dir helfen können, deine aktuelle Situation zu reflektieren:

- 1. Der Zwang, sich zu beweisen:** Diese Phase ist durch übersteigerten Ehrgeiz und Perfektionismus gekennzeichnet, die eigene Sache besonders gut machen zu wollen. Beinahe zwanghaft ist die Vorstellung, mehr als 100 Prozent geben zu müssen.
- 2. Verstärkter Einsatz:** Das Gefühl aus Phase 1 baut sich weiter auf, häufig verknüpft mit dem Gefühl, alles selbst und insbesondere dringlich machen zu müssen. Aufgaben werden besonders rasch erledigt. Etwas zu delegieren fällt schwer.
- 3. Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse:** Betroffene empfinden diesen Zustand als normal und beschrei-

ben ihn teilweise sogar als angenehm. Soziale Bedürfnisse werden als sekundär empfunden. Personen im unmittelbaren Umfeld, die ihren sozialen Bedürfnissen nachgehen, werden manchmal sogar abgewertet. Der eigene Lebensstil wird zunehmend ungesünder und es treten erste kleinere Fehlleistungen auf.

4. **Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen:** Zunehmende Konflikte mit Arbeitskolleg:innen, der Partnerin/dem Partner werden ebenso wenig wahrgenommen wie Schlafmangel und erste körperliche Symptome. Außerdem mehren sich Fehlleistungen wie vergessene Termine, Terminkumulationen, Unpünktlichkeit, etc.
5. **Umdeutung von Werten:** Die Wahrnehmung verändert sich, die Betroffenen stumpfen ab, werden oft hart und berechnend. Der Zeitbegriff ist gestört, es gibt nur noch die Gegenwart. Personen und Dinge, die den Betroffenen vormals wichtig waren, treten hinter die Arbeit zurück. Der persönliche Horizont verengt sich.
6. **Verleugnung der Probleme:** Betroffene begegnen ihrer Umwelt zunehmend zynisch, verbittert und mit Härte, in weiterer Folge beginnen sie sich abzukapseln. Ungeduld, Intoleranz, latente und/oder offenkundige Aggressivität prägen den Umgangston. Die Leistungseinbußen sind deutlich bemerkbar, ebenso körperliche Beschwerden.
7. **Rückzug:** Partner:in, Familie und Freunde werden jetzt als Belastung, oft sogar als feindlich erlebt. Kritik wird nicht mehr ertragen; die Betroffenen beschreiben sich als orientierungslos und ihren Zustand als hoffnungslos.

Um sich eine Freude zu machen, stürzt man sich in Ersatzbefriedigungen.

- 8. Sichtbare Verhaltensänderungen:** Den Betroffenen wird zunehmend alles egal, sie werden apathisch und häufig zeigen sich paranoide Tendenzen; alles wird als Angriff erlebt. Jede zusätzliche Arbeitsanforderung empfindet man als Belastung.
- 9. Depersonalisierung:** Menschen in dieser Phase haben das Gefühl, nicht mehr sie selbst zu sein; sie beschreiben sich als „Maschinen, die funktionieren (müssen)“ und sehen ihr Leben als sinnlos und unentrinnbar. Sie vernachlässigen ihre eigene Gesundheit.
- 10. Innere Leere:** In dieser Phase sind die Betroffenen bereits völlig mutlos, leer, nutzlos, ausgezehrt, ängstlich bis panisch. Phobien und Panikattacken sind möglich.
- 11. Depression:** Das Stadium der Depression ist von tiefer Verzweiflung, Selbsthass, Erschöpfung, dem Wunsch, nicht mehr aufwachen zu müssen, und Suizidgedanken geprägt.
- 12. Völlige Erschöpfung:** In dieser Phase kommt es zum körperlichen, psychischen und emotionalen Zusammenbruch; es handelt sich nun um einen absoluten Notfall.

Nicht alle Phasen sind ausgeprägt

Bei der Betrachtung der zwölf Phasen ist es wichtig zu wissen, dass nicht jeder Mensch diese Phasen genau in der beschriebenen Reihenfolge durchläuft. Zudem zeigen sich nicht alle zwölf Stufen immer eindeutig. Einige Menschen

überspringen bestimmte Phasen, andere befinden sich in mehreren gleichzeitig. Die einzelnen Stufen können ineinander übergehen oder sich überlappen. Die Dauer jeder Phase variiert von Person zu Person.

Die ersten drei Stufen können situativ auftreten, doch wenn solche Verhaltensweisen über einen längeren Zeitraum andauern oder sich systematisch wiederholen (chronisch werden), kann eine Beratung zu neuen Lebensführungsstrategien hilfreich sein. Ab Stufe 4 bis 8 ist eine Beratung oder ein Coaching sinnvoll, da sowohl die körperlich-seelische Gesundheit als auch das soziale Leben betroffen sein können. Spätestens ab Stufe 9 sollte die Inanspruchnahme einer Psychotherapie in Erwägung gezogen werden. Ab Stufe 11 ist aufgrund akuter Gesundheitsgefährdung eine ärztliche Behandlung zusätzlich notwendig.

Wenn du dir also nun die Frage stellst, wo du gerade stehst, können dir die folgenden Reflexionsfragen für eine erste Einschätzung weiterhelfen.

Reflexionsfragen zu den zwölf Stufen des Burn-out-Syndroms

1. Versuchst du ständig, deinen Mehrwert zu demonstrieren?
2. Hast du Schwierigkeiten, den Arbeitsmodus auszuschalten?
3. Hast du deine persönlichen Bedürfnisse wie Schlaf, Essen und Zeit mit Freunden und Liebsten vernachlässigt?
4. Fühlst du dich nervös oder leicht bedroht? Hast du persönliche Probleme ignoriert, um die Arbeit zu erledigen?

5. Ist die Arbeit dein einziger Fokus geworden? Hast du Freunde, Familie und Hobbys auf die Seite geschoben?
6. Schreibst du neue Probleme einem Mangel an Zeit und zu viel Arbeit zu? Fühlst du dich aggressiv und zynisch? Bist du intolerant gegenüber Fehlern, sowohl bei anderen als auch bei dir selbst?
7. Hast du soziale Interaktionen minimiert oder greifst du zu Alkohol oder anderen Ersatzbefriedigungen, um Erleichterung vom Stress zu finden?
8. Haben Freunde und Familie Verhaltensänderungen bei dir bemerkt?
9. Hast du Schwierigkeiten, dich selbst oder andere als wertvoll zu sehen? Hast du verlernt, deine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen?
10. Suchst du nach übertriebenen Erfahrungen oder Aktivitäten, um das Gefühl der inneren Leere auszugleichen?
11. Hast du das Gefühl, dass die Zukunft düster ist und es nichts gibt, worauf du dich freuen kannst?

Hilfe suchen

Bitte beachte: Depressionen und Burn-out sind ernst zu nehmende Krankheiten. Wenn du das Gefühl hast, dass du bereits einer Depression nahe bist, hole dir professionelle Unterstützung. Dieses Buch kann dir in einem solchen Fall nicht weiterhelfen. Es kann nur zum Thema Mental Overload eine Orientierung geben, aber keine Beratung, kein Coaching, geschweige denn eine Therapie ersetzen.

WISSEN AUF DEN PUNKT GEBRACHT!

GLEICH WEITERLESEN?

In den Büchern der **30-Minuten-Reihe** finden Sie praxisorientiertes Wissen und relevante Themen für Erfolg im Beruf, Gelassenheit im Alltag und ein besseres Leben.



Scannen Sie den QR-Code und lassen Sie sich von den **Leseproben unserer 30-Minuten-Bücher** inspirieren. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!