

MENTAL LOAD

FREILUFT
geflüster®



WENN SELBST DAS DENKEN
MÜDE MACHT

Eine Einordnung für Menschen, die viel tragen.



WAS MENTAL LOAD WIRKLICH IST

Mental Load ist mehr als eine volle To-do-Liste.

Und mehr als „viel um die Ohren haben“.

Mental Load bedeutet, innerlich dauerhaft präsent zu sein: mitzudenken, vorzuhalten, zu organisieren, zu regulieren. Für andere. Für Abläufe. Für das, was noch kommen könnte.

Viele tragen diese Last lange, ohne sie so zu nennen.

Weil es funktioniert. Weil es irgendwie immer weitergeht.

Mental Load entsteht nicht, weil jemand unfähig ist.

Er entsteht, weil zu viel gleichzeitig getragen wird – oft über einen sehr langen Zeitraum. Was es zusätzlich schwer macht: Vieles davon gilt gesellschaftlich als normal.

Gerade bei Frauen. Dass man mitdenkt.

Dass man Verantwortung übernimmt.

Dass man funktioniert. Und irgendwann ist nicht eine Sache zu viel. Sondern alles zusammen.

Mental Load ist kein persönliches Versagen – sondern eine nachvollziehbare Reaktion auf Dauerbelastung.

MENTAL LOAD

kann sie unterschiedlich zeigen

KÖRPERLICH · MENTAL · EMOTIONAL

Mental Load wirkt nicht nur im Kopf. Er betrifft den ganzen Menschen – den Körper und das Denken. Viele bemerken die Belastung erst dann, wenn sich etwas davon nicht mehr übergehen lässt.

01

KÖRPERLICHE ANZEICHEN

Mental Load wirkt wie anhaltender Stress auf das Nervensystem. Der Körper bleibt innerlich in Bereitschaft – auch dann, wenn eigentlich Ruhe möglich wäre. Das kann sich zeigen durch:

- anhaltende Erschöpfung, trotz Schlaf
- flache, unruhige oder stockende Atmung
- Verspannungen (Nacken, Schultern, Kiefer, Rücken)
- Kopfschmerzen oder ein Druckgefühl im Kopf
- Magen-Darm-Beschwerden
- (z. B. Übelkeit, Reizdarm, Appetitveränderungen)
- innere Unruhe oder Herzklopfen
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Ein- oder Durchschlafstörungen

Viele funktionieren weiter, obwohl der Körper längst signalisiert, dass es zu viel geworden ist.

02

MENTALE ANZEICHEN

Im Denken zeigt sich Mental Load oft dauerhaft im Hintergrund. Zum Beispiel durch:

- ständiges Gedankenkreisen
- das Gefühl, innerlich nie wirklich abzuschalten
- Konzentrations- und Fokusprobleme
- Vergesslichkeit bei alltäglichen Dingen
- Entscheidungsmüdigkeit, selbst bei Kleinigkeiten
- innere To-do-Listen, die ständig mitlaufen
- das Gefühl von mentalem Chaos
- eine dauerhafte innere Alarmbereitschaft

Der Kopf ist nicht leer, sondern überfüllt.

03

EMOTIONALE ANZEICHEN

Auf emotionaler Ebene zeigt sich Mental Load oft leise – und gleichzeitig sehr tiefgehend. Zum Beispiel durch:

- erhöhte Reizbarkeit oder eine kurze Zündschnur
- emotionale Erschöpfung
- Traurigkeit oder innere Leere
- Schuldgefühle
- („Ich müsste das doch schaffen.“)
- Wut, Frustration oder Resignation
- Rückzug, obwohl Nähe gewünscht ist
- verminderte Freude und Leichtigkeit
- das Gefühl, mit Verantwortung allein zu sein

Diese Reaktionen sind kein Zeichen von Schwäche. Sie sind eine nachvollziehbare Antwort auf dauerhafte innere Belastung.

HINWEIS

Nicht alles davon muss auf dich zutreffen. Und nicht alles gleichzeitig. Viele erkennen sich erst beim Lesen darin wieder, wie viel sie längst tragen. Was du hier wiedererkennst, ist keine Diagnose und kein Urteil. Es beschreibt, wie Mental Load sich anfühlen kann, wenn Verantwortung über lange Zeit zu viel geworden ist.



WARUM DU DIR DAS NICHT EINREDEST

Viele Frauen unterschätzen ihre eigene Belastung. Nicht, weil sie es nicht merken – sondern weil sie gelernt haben, durchzuhalten.

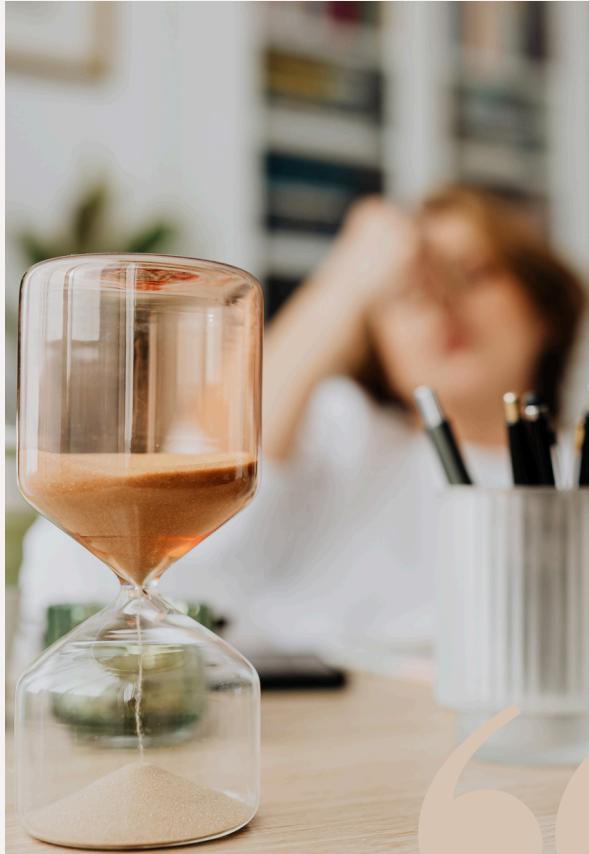
Weil ihnen gesagt wurde:

- „Du wolltest doch Kinder.“
- „Dein Partner hilft dir doch.“
- „Andere schaffen das auch.“
- „So ist das Leben halt.“
-

Diese Seite ist kein Test.
Sie ist ein Realitätsabgleich.

Lies sie langsam.

Und markiere, was für dich zutreffend ist.



“

*Eine Klarbeitsliste für
Frauen, die viel tragen*

CHECKLISTE

Mental Load zeigt sich oft, wenn ...

- du ständig an Dinge denkst, die andere gar nicht sehen
- du Verantwortungträgst, auch wenn andere „mithelfen“
- du innerlich immer mitplanst, vorsorgst, erinnerst
- du das Gefühl hast, alles zusammenhalten zu müssen
- du kaum abschalten kannst
- du erschöpft bist – aber weiter funktionierst
- du selten das Gefühl hast, fertig zu sein
- Pausen dich nicht mehr richtig erholen

Auch das gehört dazu – und ja: das ist normal

- du dich nicht gesehen oder ernst genommen fühlst
- du erklären musst, warum dir etwas zu viel ist
- Gespräche schnell anstrengend oder anklagend werden
- du Gespräche meidest, weil sie Kraft kosten
- du Nähe willst, dich aber zurückziehst
- du innerlich denkst: „Ich kann gerade nicht mehr.“

... und besonders dann, wenn zusätzlich gilt

- der Gedanke, alleine zu sein, fühlt sich manchmal erleichternd an
- du fragst dich, wie dein Leben ohne Beziehung oder Kinder wäre
- du fühlst dich emotional zuständig für andere
- deine eigenen Bedürfnisse stehen oft hinten an
- du schlafst schlecht oder kommst nicht zur Ruhe
- du bist müde davon, immer stark sein zu müssen

*„Diese Gedanken machen dich nicht lieblos. Sie machen dich erschöpft.
Wenn du dich hier häufig wiedererkennst, ist das kein Zeichen von Schwäche.
Es ist ein Hinweis darauf, dass dein System
zu viel über zu lange Zeit getragen hat.“*

EINE GROBE ORIENTIERUNG

Diese Einordnung ist keine Diagnose und kein Maß dafür, wie „gut“ oder „schlecht“ du gerade zurechtkommst. Sie dient lediglich als Momentaufnahme, basierend auf den Aussagen, in denen du dich wiedergefunden hast.

0–6 Aussagen treffen häufig zu

Dein System scheint aktuell noch vergleichsweise gut zu tragen.

Belastung ist da, aber es gibt noch spürbare innere oder äußere Ressourcen.

Achte darauf, wo sich Überforderung langsam aufbaut.

7–13 Aussagen treffen häufig zu

Dein Mental Load ist deutlich spürbar.

Du trägst vieles gleichzeitig und merkst, dass Erholung schwieriger wird.

Entlastung kann hier bereits viel verändern.

14 oder mehr Aussagen treffen häufig zu

Dein System ist stark belastet.

Erschöpfung, Rückzug oder innere Leere sind gut nachvollziehbar.

Hier ist es besonders wichtig, nicht weiter alles alleine zu tragen.

Diese Einordnung ist eine Momentaufnahme.

Dein Erleben ist gültig – unabhängig von Zahlen.



WAS DU DARAUS MITNEHMEN DARFST

Die Zahlen sagen nichts darüber, wie „gut“ oder „schlecht“ du gerade funktionierst.

Sie zeigen nur eines:
Wie viel dein System aktuell trägt.

- Vielleicht hast du vieles angekreuzt
- vielleicht nur einiges
- vielleicht hat dich manches überrascht

Alles davon ist in Ordnung.
Diese Übersicht ist kein Urteil.

Sie ist eine Einladung, dich selbst ernst zu nehmen.

DU MUSST DARAUS JETZT NICHTS MACHEN

Nach so viel Wiedererkennen entsteht oft automatisch der Gedanke:

„Und was mache ich jetzt damit?“

Die ehrliche Antwort ist:
Gerade vielleicht gar nichts.

Manchmal ist der wichtigste Schritt,
nicht sofort weiter zu denken,
sondern innerlich kurz anzuhalten.

Erkennen ist bereits Bewegung.
Auch ohne Aktion.

EINE KLEINE ENTLASTUNG

FÜR ZWISCHENDURCH

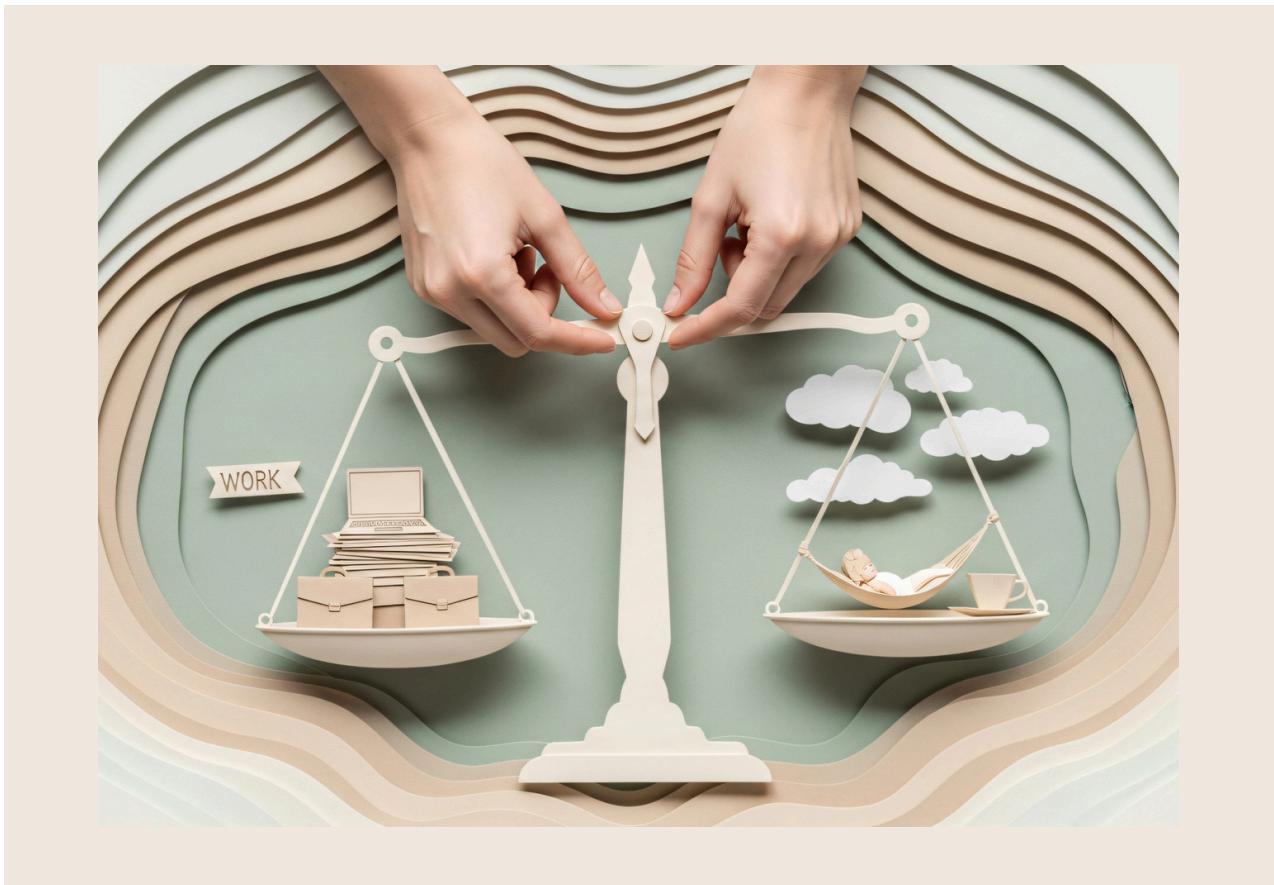
Wenn du magst,
kannst du dir jetzt einen Moment nehmen
und dich im Hier und Jetzt verankern.

Diese Übung dauert nicht lange und ermöglicht es dir gleichzeitig ganz bei dir im Hier und Jetzt zu sein. Nutze sie, wann immer du magst.

5 Dinge, die du siehst
5 Dinge, die du hörst
5 Dinge, die du im Körper wahrnimmst
5 Dinge, die du riechst oder schmeckst

Es geht nicht darum,
etwas zu lösen.

Nur darum,
kurz wieder bei dir anzukommen.



WENN DU NOCH WEITER SCHAUEN MÖCHTEST

Manche lassen das Gelesene erst einmal wirken.

Andere möchten genauer hinschauen.

Beides ist richtig.

Wenn du für dich eine zusätzliche Orientierung möchtest,
kannst du hier den Mental-Load-Test machen.
Diesen gibt es zu unterschiedlichen Bereichen:

<https://equalcareday.org/mentalload-test.pdf>

Der Test dient der zusätzlichen Orientierung und ersetzt
keine Beratung oder Begleitung.

UND WENN DU MERKST,

DASS DU DAS NICHT ALLEINE SORTIEREN MÖCHTEST



Manches lässt sich alleine verstehen.
Manches lässt sich auch alleine aushalten.

Doch manches wird leichter,
wenn man es nicht alleine tragen muss.

Wenn du neugierig bist,
wie wir arbeiten und welche Gesprächsräume wir öffnen,
findest du hier mehr Informationen:

www.freiluftgefluester.de

Wir arbeiten ohne Leistungsdruck.
Ohne schnelle Lösungen.
Und ohne Bewertung.





SVENJA

Heilpraktikerin für Psychotherapie
& Hypnose Coach

GIULIA

Heilpraktikerin für Psychotherapie
& Hypnose Coach

Freiluftgeflüster richtet sich an Menschen, die unter mentaler Überlastung stehen und merken, dass ihr inneres Gleichgewicht Aufmerksamkeit braucht. Wir arbeiten mit Menschen, die viel tragen, viel denken und funktionieren – und einen Raum brauchen, um innezuhalten, zu sortieren und eine eigene innere Haltung zu entwickeln.

Unsere Arbeit bietet einen sicheren, zugewandten Rahmen für innere Bewegung und Reflexion. Wir begleiten Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen und Übergängen – im Coaching, in der Gesprächstherapie, in Einzel- und Gruppenformaten. Dabei arbeiten wir unter anderem mit Hypnose sowie auf Grundlage unserer Ausbildungen in kognitiver Verhaltenstherapie und Psychoanalyse.

Im Mittelpunkt steht für uns nicht das schnelle Funktionieren, sondern das ernsthafte Klären dessen, was innerlich bindet.

Von Herzen

GIULIA & SVENJA

99

*Mental Load bedeutet nicht,
dass du zu wenig kannst.
Oft bedeutet er, dass du zu viel
über zu lange Zeit getragen hast.
Und das darfst du ernst nehmen.*

*Die Entscheidung
liegt bei dir.*

HAFTUNGS- AUSSCHLUSS & URHEBERRECHT



Die Inhalte dieses Workbooks wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt.
Sie dienen der persönlichen Reflexion, Inspiration und Weiterentwicklung.

Dieses Workbook ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische, psychiatrische oder anderweitige fachliche Beratung oder Behandlung.

Die Anwendung der Inhalte erfolgt eigenverantwortlich.
Für eventuelle Folgen, die aus der Nutzung der Inhalte entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Wenn du dich aktuell in einer akuten psychischen Krise befindest oder unter schweren psychischen Beschwerden leidest, wende dich bitte an Ärzt*in, Psychotherapeut*in oder eine geeignete Notfallstelle.

Alle Inhalte dieses Workbooks – insbesondere Texte, Übungen, Impulse, Grafiken und Konzepte – sind urheberrechtlich geschützt und wurden von uns selbst entwickelt.

Eine Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung oder Nutzung, ganz oder in Teilen, ist ohne unsere ausdrückliche schriftliche Zustimmung nicht gestattet.
Dieses Workbook ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.