

4 Tipps bei Mental Load

Lieblingstipp Nr. 1

Mache dir erst einmal bewusst, was dir fehlt.

Wenn du dich einfach bloß überlastet fühlst und sich alles wie eine schwere Decke anfühlt, dann helfen dir vielleicht folgende Formulierungshilfen:

- Ich wünsche mir, dass...
- Ich habe lange nicht mehr ...
- Eine Veränderung wünsche ich mir bei ...

Lieblingstipp Nr. 2

Mache dir deinen Mental Load sichtbar!

Habe immer kleine Post Its und einen Stift auf Tasche und jedes Mal wenn dir mal wieder ein Gedanke kommt, was du alles noch zu erledigen hast, schreib es auf und klebe es an und Ort und Stelle an die Wand, an die Tür, an den Kühlschrank, den Spiegel, ... was auch immer in deiner Nähe ist.

Dieser Tipp hilft im Übrigen auch dabei, deinem Partner / deiner Partnerin zu verdeutlichen, welche mentale Last du mit dir herum trägst.

Lieblingstipp Nr. 3

Konkretisiere deine Gespräche.

Stelle sicher, dass dein*e Partner*in "empfangsbereit" ist. Dein Gegenüber hat nur das Handy in der Hand und hört nicht richtig zu? Bitte ihn/sie kurz, das Handy zur Seite zu legen. Auch eine einfache Rückfrage wie "Können wir kurz sprechen?" stellt oftmals sicher, dass beide Parteien dem Gespräch zugewandt sind. Seid ihr im Gespräch kommuniziere deine Erwartungen. Niemand kann dir deine Erwartungen von den Augen ablesen.

Werde und bleibe konkret!

Lieblingstipp Nr. 4

Schaffe dir Zeitinseln.

Diese Zeitinseln müssen für den Anfang gar nicht groß sein. Es reicht, wenn du dir 10 Minuten, bevor du dein Kind / deine Kinder aus der Kita abholst, bewusst Zeit für dich nimmst. Lies in deinem Buch weiter oder trinke einen Kaffee, ganz ohne Ablenkung durch Social Media und Co.

Das schlechte Gewissen kannst du an dieser Stelle gleich mal (versuchen) abzulegen. Sieh die Zeitinseln als deinen ganz persönlichen Rettungsanker!