



Leseprobe

Laura Fröhlich

Dein Workbook: Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles Mental Load loswerden

»Früher hatten wir schlaflose Nächte wegen einer Party oder eines Schwarms – heute haben wir sie wegen Geburtstagsgeschenken, Geschirrspültabs und glutenfreien Muffins. Dieses Buch zeigt, wie wir mit den richtigen Methoden das Mental-Load-Problem endlich in den Griff kriegen« *Laura Karasek, Autorin, Moderatorin und Juristin*

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 26. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ich mach Schluss mit Mental Load!

Basteln, Backen, Buggy schieben – Frauen, die Care-Arbeit leisten, fühlen sich häufig wie eine wandelnde To-do-Liste und gehen unter der Last der Familienorganisation nicht selten in die Knie. Dahinter steckt kein individuelles Versagen, sondern ein strukturelles Problem. Doch was bedeutet das konkret für den eigenen Mental Load?

Expertin Laura Fröhlich lädt Mütter mit diesem Workbook ein, innezuhalten und genau zu analysieren: Wo beginnt die persönliche Belastung? Welche Trigger und Erwartungsfallen verbergen sich dahinter? Und welche Lösungen kommen infrage? Übungen, Tests und psychologischer Rat helfen, gezielt Ballast abzuwerfen und Verantwortung langfristig abzugeben. So gelingt Schritt für Schritt nachhaltige Veränderung – auch für Frauen, die Familie ohne Hilfe eines Partners stemmen.

»Früher hatten wir schlaflose Nächte wegen einer Party oder eines Schwarms – heute haben wir sie wegen Geburtstagsgeschenken, Geschirrspültabs und glutenfreien Muffins. Dieses Buch zeigt, wie wir mit den richtigen Methoden das Mental-Load-Problem endlich in den Griff kriegen« *Laura Karasek, Autorin, Moderatorin und Juristin*

»Laura Fröhlich hat ein großartiges Workbook entwickelt, das Frauen Mut macht und ihnen alltagstaugliche Anleitungen gibt, ihren Mental Load zu reduzieren. Ganz ehrlich: Das ist es, was wir dringend brauchen.« *Nicole Staudinger, Bestseller-Autorin, Trainerin und Speakerin*

»Laura Fröhlichs Tipps sind so genial und leicht umsetzbar, dass ich sie ständig weiterempfehlen muss. Dabei hat sie immer auch strukturelle

Laura Fröhlich

Dein
W O R K
B O O K

Die Frau fürs Leben ist
nicht das Mädchen für alles

MENTAL
LOAD
loswerden

Kösel

Hinweise

Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch wurden von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, jedoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Mental-Load-Test wurde von Laura Fröhlich in Zusammenarbeit mit Mathilde van Haperen und Stefanie Mädél entwickelt. Die Übungen des Workbooks wurden von den Psychologinnen geprüft und ergänzt.

Mathilde van Haperen, Psychologin und Systemische Therapeutin, arbeitet hauptberuflich als klinische Psychologin in einer Reha-Klinik. Darüber hinaus berät sie Einzelpersonen, Paare und Familien in eigener Praxis und bietet Vorträge und Seminare an. Ihr Arbeitsschwerpunkt liegt auf den Auswirkungen mentaler Belastungen auf das Stresserleben und Stressbewältigungsmechanismen.
www.mathilde-van-haperen.de

Stefanie Mädél, Psychologin, arbeitet freiberuflich im betrieblichen Gesundheitsmanagement als Trainerin für gesunde Führung. Sie ist Lehrbeauftragte an verschiedenen Hochschulen und engagiert sich als Mentorin für Absolventinnen der Universität Konstanz. Darüber hinaus bietet sie vielseitige Vorträge und Workshops zum Umgang mit Stress an.
www.traent.de



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2022 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Laura Fröhlich

Innenteilabbildungen: © stock.adobe.com: Hintergründe: (paladin1212); (mejorana777); Praxis-Element (nonohana); Pin-Element (ちーぼう); Impuls-Element (zsooofija); Punkte-Kreis (KatyaKatya); Tipp-Element (nonohana);
figürliche Illustrationen: 5, 7, 9, 13, 15, 21, 23, 26, 28, 30, 35, 36, 39, 44, 46, 49, 55, 57, 59, 72, 75, 81, 85, 87, 90, 92, 93, 95, 97, 100, 102, 104, 107, 109, 111, 113, 114, 118, 121, 123, 125, 129, 137, 139, 147, 153, 156 (Huza Studio)

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Satz und Gestaltung: WER:BEN, München

Druck und Bindung: PBTisk, a.s., Příbram

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-466-31178-1

www.koesel.de



Für dich

Inhalt

Einführung. Ziehst du dir auch immer den Schuh an?	8
Du & der Mental Load. Bestandsaufnahme	13
Wie geht's dir gerade?	14
Weg mit dem Mythos! Mal dir dein eigenes Mutterbild	26
Deine inneren Quälgeister	50
So much Work to do! Was (be-)arbeitest du alles?	66
Zusammenfassung	77
Be a dreamer!	81
Wo möchtest du hin?	82
Zusammenfassung	94
Schlag eine neue Richtung ein!	95
Mach's dir leichter!	96
So baust du dir dein Netzwerk auf	107
Mental Load in der Partnerschaft ansprechen	102
Zusammenfassung	119
Mit der Mental-Order-Methode raus aus der Mental-Load-Falle	121
Raus aus dem Kopf mit all den To-dos!	122
Erster Schritt: Sammeln und sortieren (wirklich alles!)	123
Zweiter Schritt: Priorisieren und Reduzieren	131
Dritter Schritt: Organisieren und Verantwortung verteilen	138
Vierter Schritt: Check-up und Küchenmeeting	143
Schlusswort	154
Hilfreiche Websites und Adressen	158
Anmerkungen	160



MEIN MENTAL-LOAD-WORKBOOK

Name:



ZUSAMMEN GEGEN

Mental Load

Einführung.

Ziehst du dir auch immer den Schuh an?

Ich bin eine Mental-Load-Expertin, weil ich selbst betroffen war. Vor ein paar Jahren arbeitete ich vormittags als selbstständige Journalistin und kümmerte mich nachmittags um unsere drei Kinder. In dieser Zeit kreiste mein Gedankenkarussell von morgens bis abends und ich hatte eine unendliche Anzahl an To-dos im Kopf, an die ich pausenlos denken musste. Ich organisierte laufend unsere Familie, hatte Haushaltspflichten und Einkaufslisten auf dem Schirm, kümmerte mich um Kindergarten, Ferienbetreuung und Geburtstage und versuchte, von der Schultüte meines Sohnes über den Oster-Hefezopf alles selber und vor allem richtig zu machen. So kam es, wie es kommen musste: Ich wurde immer erschöpfter, gereizter und hatte wenig Freude im Alltag. Mein Problem war neben der Überlastung durch zu viele To-dos und das »An-alles-denken-Müssen« ein völlig überfrachtetes Mutterbild und unglaublich hohe Erwartungen an die Qualität meiner Sorgearbeit. Wie viele andere Frauen entwickelte

ich einen Perfektionismus, der durch die Angst, eine schlechte Mutter zu sein, laufend wachgehalten wurde. Mir ging es wie Tausenden von Müttern. Sie fühlen sich für die Familienorganisation weitgehend allein verantwortlich. Sie denken an Arzttermine, neue Turnschuhe und Winterjacken, sie registrieren, dass die Zahnpasta bald alle ist und das Kind dringend zum Kieferorthopäden muss.

Wir sprechen bei diesem Phänomen von Mental Load – und der entsteht vor allem durch Care-Arbeit. Wer sich um andere sorgt, hat selten Feierabend, denn ältere, kranke oder kleine Menschen sind auf unsere Unterstützung angewiesen. Diese Arbeit ist im privaten Umfeld unbezahlt und unsichtbar – kein Mensch nimmt sie bewusst als Tätigkeit wahr. Weil viele Mütter länger Elternzeit nehmen als Väter und später eher in Teilzeit erwerbstätig sind, übernehmen sie einen Großteil der Care-Arbeit. Und wer oft zu Hause ist, wird immer kompetenter in Sachen Kinder, Küche und Kalender und irgendwann

verlassen sich alle auf diese eine Person. Das betrifft alleinerziehende Mütter natürlich in ganz besonderer Form.

Mental Load macht müde, manchmal krank, es macht wütend und es raubt unendlich viel Kraft. Fehlender Lohn und

Verzicht auf Karriere ziehen finanzielle Abhängigkeit und damit auch ein Armutsrisiko nach sich. Und es fehlt etwas ganz Wichtiges: Raum für eigene Wünsche, Träume und Hobbys.

Was dir dieses Workbook bietet

Vielleicht habe ich es meiner Neugier als Journalistin zu verdanken; jedenfalls fing ich an zu recherchieren, als ich auf das Konzept Mental Load stieß. Dabei begann ich, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen, mit meinem Mann das Mental-Load-Problem zu besprechen und mit ihm gemeinsam Lösungen zu finden.

Stell dir vor: Es hat sich wirklich etwas verändert! Wir haben Aufgaben umverteilt und uns neu organisiert. Vor allem aber habe ich gelernt, meine eigenen Ansprüche an mich als Mutter zu überdenken, Verantwortung abzugeben und die Überlastung zu mindern.



Bei der Verwendung von geschlechtsspezifischen Begriffen sind im Sinne der Gleichbehandlung ausdrücklich alle Geschlechter gemeint.

Warum aber rutschen wir überhaupt hinein in Mental Load? Du, ich und viele andere Frauen wurden so sozialisiert, dass wir nicht anders können, als uns für die Care-Arbeit im privaten und sogar im beruflichen Umfeld verantwortlich zu fühlen. Wir übernehmen ungefragt all die Aufgaben, durch die andere versorgt sind oder sich besser fühlen, und engagieren uns noch darüber hinaus. Aber in diesem Maß und in dieser Selbstverständlichkeit muss das aufhören, denn du hältst dieses Workbook sicher nicht ohne Grund in der Hand. Vermutlich fühlst du dich einfach nur erschöpft und hast dich oft gefragt, wie du aus dem Hamsterrad rauskommst, wie du endlich einmal Ruhe in

den Kopf bringst und Aufgaben reduzieren, abgeben oder auslagern kannst. Ich habe mit diesem Workbook eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für dich entwickelt, die mit Übungen über die Inhalte meines Ratgebers hinausgehen. *Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles* war ein guter und hilfreicher Schritt für viele Leserinnen, aber es braucht mehr als die reine Information. Denn Veränderungen in den Alltag zu integrieren ist oft die größte Herausforderung. Wie man der eigenen mentalen Belastung auf den Grund geht und die Ursachen findet, um den Mental Load im nächsten Schritt zu reduzieren, möchte ich dir in diesem Workbook ganz praktisch zeigen.

*The person you have called
is mentally not available*

Im ersten von vier Teilen geht es zunächst einmal darum, deine Situation zu analysieren und die hohen Ansprüche infrage zu stellen, die an Mütter gerichtet werden. Wir malen zusammen ein neues Mutter-

bild, das besser zu dir passt. Im zweiten Teil kannst du herausfinden, welche Wünsche und Ziele du für die Zukunft hast, und was du brauchst, um weniger mental belastet zu sein. Im dritten Teil

werden wir konkret die Richtung wechseln. Mit Übung, Geduld, Zeit und dich unterstützenden Menschen kannst du ein Stück der Last abwerfen und auch deine Denk- und Verhaltensmuster verändern. Im vierten Teil schaffen wir ein neues Ordnungssystem – mithilfe der von mir entwickelten Mental-Order-Methode, kurz: M.O.M. Ich zeige dir, wie du dir dein eigenes System aufbaust, das dir ermöglicht, den Kopf freizubekommen. Ich habe das Workbook so geschrieben, dass sich alle Frauen angesprochen fühlen, egal ob sie in einer Beziehung leben oder nicht. Wichtig ist für Frauen, die sich mit Partner oder Partnerin einen Haushalt teilen, das Ordnungssystem unbedingt zu zweit aufzubauen. Mit M.O.M. hast du einen Werkzeugkasten, mit dem du deine To-do-Listen reduzierst und lernen kannst, loszulassen. Außerdem findest du im Buch überall verstreut »Inspiring Words«, Zitate von Menschen, die in eigenen Worten das ausdrücken, was ich dir hier aus meiner Erfahrung beschreibe.

Egal, wie deine Lebenssituation ist, ob du alleinerziehend bist, in einer Partnerschaft lebst, ob du eine große Familie um dich hast oder eher allein klarkommen

musst, hier sollst du Hilfe und konkrete Schritte finden, um deinen Mental Load zu reduzieren. Es wird nie alles ganz einfach werden und keine(r) von uns ist immer mental unbelastet. Vor allem nicht als Eltern. Sich um Kinder zu kümmern, setzt eine gewisse Sorgearbeit voraus, die uns immer wieder über den Kopf wachsen wird. Aber pausenlos belastet zu sein und den Kopf keine einzige Minute des Tages freizukriegen, ist ungesund und macht unglücklich.

Mach dieses Workbook zu deinem Buch! Auf den folgenden Seiten darfst du schreiben, malen und kritzeln, so viel du willst. Skizziere dein Problem, klebe Bilder und Zettel dazu, notiere oder markiere Zitate, die dir hier oder im Alltag begegnen und die dich inspirieren. Wahrscheinlich schreibst du selten mit der Hand, dabei ist das ein wichtiger Prozess. Denn so bringst du die Wörter langsamer und reflektierter als mit der Tastatur aufs Papier und wirst dir durch das verminderte Schreibtempo deiner Gedanken stärker bewusst.

Noch ein wichtiger Tipp: Mach die Übungen in diesem Workbook in kleinen Schritten, nimm dir Zeit zum Nachdenken oder lass sacken, was dir klar oder

bewusst geworden ist. Überspringe Aufgaben, die nicht zu dir passen, und such dir die Anregungen heraus, die dir in deiner Situation wirklich helfen. Stell dir vor, du gehst durch den Supermarkt und legst alles in deinen Einkaufswagen, was du brauchst. Du siehst dabei auch Dinge, die du nicht möchtest, und lässt sie einfach stehen. So ist es auch in diesem Buch. Du greifst dir heraus, was für dich sinnvoll und wichtig ist.

Nun wünsche ich dir nicht nur viel Kraft, Gelassenheit und Mut, sondern auch Spaß bei der Sache. Ich verspreche dir, es lohnt sich! Du wirst dir selbst einen Schritt näherkommen, den Alltag neu organisieren, Aufgaben abgeben können und entspannter durch dein Leben gehen. Du kannst das gemeinsam mit einem Partner oder einer Partnerin tun oder ganz für dich. Zusammen schaffen wir das!

Deine Laura

Praxis

Jetzt geht's los!

Schreib mal auf: Wie ist dieses Workbook zu dir gekommen? Hast du es geschenkt gekriegt oder selbst gekauft? Notier dir hier die ersten Gedanken, die dich zum Thema Mental Load beschäftigen. Gibt es einen Moment, der dich dazu bewogen hat, aktiv gegen dein Mental-Load-Problem vorzugehen?



Du & der Mental Load

Bestandsaufnahme

