

# Inhalt

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

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