

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 Impossible88

Fast Reader90

Die Autorin94

Weiterführende Literatur95

Register.....96