

Inhaltsverzeichnis

1. Das Problem: Mental Load

Was ist Mental Load und hab ich das?	Seite 8
Mental Load? Hä, wo kommt das denn her?	Seite 14
Wir Frauen, wir!	Seite 24
Jetzt kommt ein Kind dazu: Mental Load 3.0	Seite 32
Back to Business as usual	Seite 44

2. Die Lösung: In 6 Schritten Schluss mit Mental Load

Ab jetzt mache ich mein Mental Load sichtbar!	Seite 50
Ab jetzt hör ich nicht mehr auf andere!	Seite 64
Ab jetzt mach ich es mir einfach!	Seite 78
Ab jetzt hole ich mir Unterstützung!	Seite 100
Vom Ich zum Wir	Seite 112
Ab jetzt arbeiten wir Hand in Hand!	Seite 114
Wir üben, üben, üben!	Seite 132

3. Am Ziel: Herzlichen Glückwunsch!

Und jetzt?	Seite 138
------------	-----------