

10 Tipps um Mental Load im Alltag zu reduzieren

Die Verringerung von mentalem Dauerstress und Überforderung ist für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit enorm wichtig. Mein Name ist **Dr. Olaf Hars**, ich bin systemischer Business Coach mit eigener Praxis in Berlin. Ich habe für Sie aus meiner Coaching-Erfahrung mit meinen Klient:innen und den Forschungsergebnissen zu Mental Load die wichtigsten Schritte zusammengestellt, wie Sie Ihr Mental Load verringern können. Nehmen Sie sich jeden Tag *einen* Tipp in Ihren Fokus und achten Sie besonders darauf, wo und wie Sie dies für sich hilfreich umsetzen können.

1. Ich mache meine Belastungen sichtbar



Machen Sie alle Sie bedrückenden Gedanken und Aufgaben sichtbar. – Wofür fühlen Sie sich verantwortlich und wo bei der Umsetzung alleine gelassen? Was stresst Sie besonders? Worüber machen Sie sich Sorgen?

2. Ich erkenne an, dass ich (zu) viel leiste



Akzeptieren Sie beim Blick auf Ihre 'Liste der tausend Kleinigkeiten', dass es für Sie zu viel ist. Das zu sagen, ist völlig in Ordnung und ein wichtiger Schritt.

3. Ich muss nicht alles selbst machen



Prüfen Sie Ihre To-Do-Liste. Was passiert, wenn Sie diese nicht alle erledigen? Streichen Sie Dinge von Ihrer Liste und überlegen Sie, wofür andere oder Ihr Partner:in die Planung, Umsetzung und Verantwortung übernehmen könnte.

4. Ich suche mir Unterstützung



Bitten Sie andere Menschen in Ihrem Umfeld für ganz konkrete Aufgaben um Hilfe. Wen können Sie einfach mal fragen? Was hat Sie bisher abgehalten, dies zu tun?

5. Ich stoppe mein Kopfkino



Halten Sie im Alltag immer wieder für einen Augenblick das Gedankenkarussell an – besonders vor dem Einschlafen oder beim Aufwachen. Schenken Sie den Signalen Ihres Körpers und Ihren Bedürfnissen Beachtung. Freuen Sie sich darauf, davon zeitnah etwas für sich umzusetzen.

6. Ich darf loslassen und mir Ruhe gönnen



Schaffen Sie kleine Inseln, um mit sich in Kontakt zu kommen. Atmen Sie dafür einfach mal ganz bewusst tief ein und aus – vielleicht sogar mit einem Lächeln auf den Lippen – oder erlernen Sie Entspannungsmethoden wie Autogenes Training?

7 Ich darf Nein sagen



Sagen Sie Ja, obwohl Ihnen eigentlich nach einem Nein ist? - Halten Sie zukünftig vor Ihrer Antwort für einen tiefen Atemzug inne. Probieren Sie andere Nein-Formulierungen wie „Grundsätzlich gern, nur heute geht es nicht“.

8. Ich muss nicht alles perfekt machen



Horchen Sie in sich hinein: Welche To-dos können Sie mit geringerem Aufwand und weniger Perfektion bewältigen? Oder seltener? Wem wollen Sie etwas beweisen? Wer stellt Erwartungen an Sie und... sind diese berechtigt?

9. Ich plane aktiv und vorausschauend



Formulieren Sie erreichbare Ziele schriftlich. Üben Sie, belastende Dinge das nächste Mal anders zu machen. Legen Sie bewusst Freiräume für *sich selbst* fest. Nehmen Sie sich jeden Abend Zeit für eine kurze Rückschau und loben Sie sich für Geleistetes.

10. Ich fühle mich erleichtert



Vermeiden Sie Stress und Sorge, indem Sie den Dingen einen Platz geben: in Ihrer Wohnung, im Büro in Ihrem Alltag... und in Ihrem Inneren. Dies bringt Ruhe, Ordnung und Sicherheit.

Hängen Sie sich diese 10 Punkte gut sichtbar auf. Beherrigen Sie diese Übung immer wieder neu und geduldig.