

# Ich hab ja sonst keine Hobbys!

☑ **SCHLUSS**  
mit MENTAL LOAD



Diesen RATGEBER brauchst du,...

- ✓ wenn DU wissen willst, WAS MENTAL LOAD ist.
- ✓ wenn du deinen Partner mit einem Augenzwinkern auf MENTAL LOAD hinweisen willst.
- ✓ wenn du Humor hast, aber auch mal Schluss mit Lustig ist.

Alle Geschichten in diesem Buch sind



# Inhaltsverzeichnis

## 1. Das Problem: Mental Load

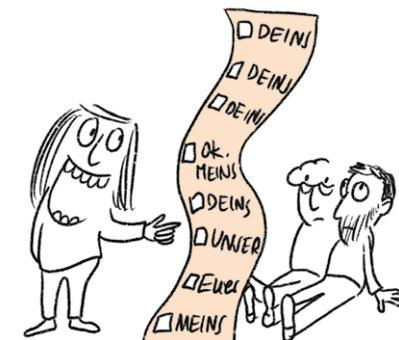
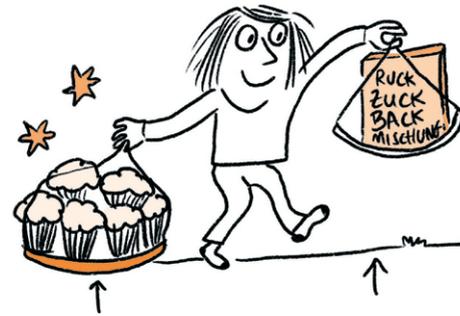
Was ist Mental Load und hab ich das?	Seite 8
Mental Load? Hä, wo kommt das denn her?	Seite 14
Wir Frauen, wir!	Seite 24
Jetzt kommt ein Kind dazu: Mental Load 3.0	Seite 32
Back to Business as usual	Seite 44

## 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!

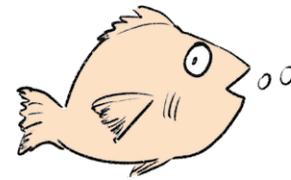
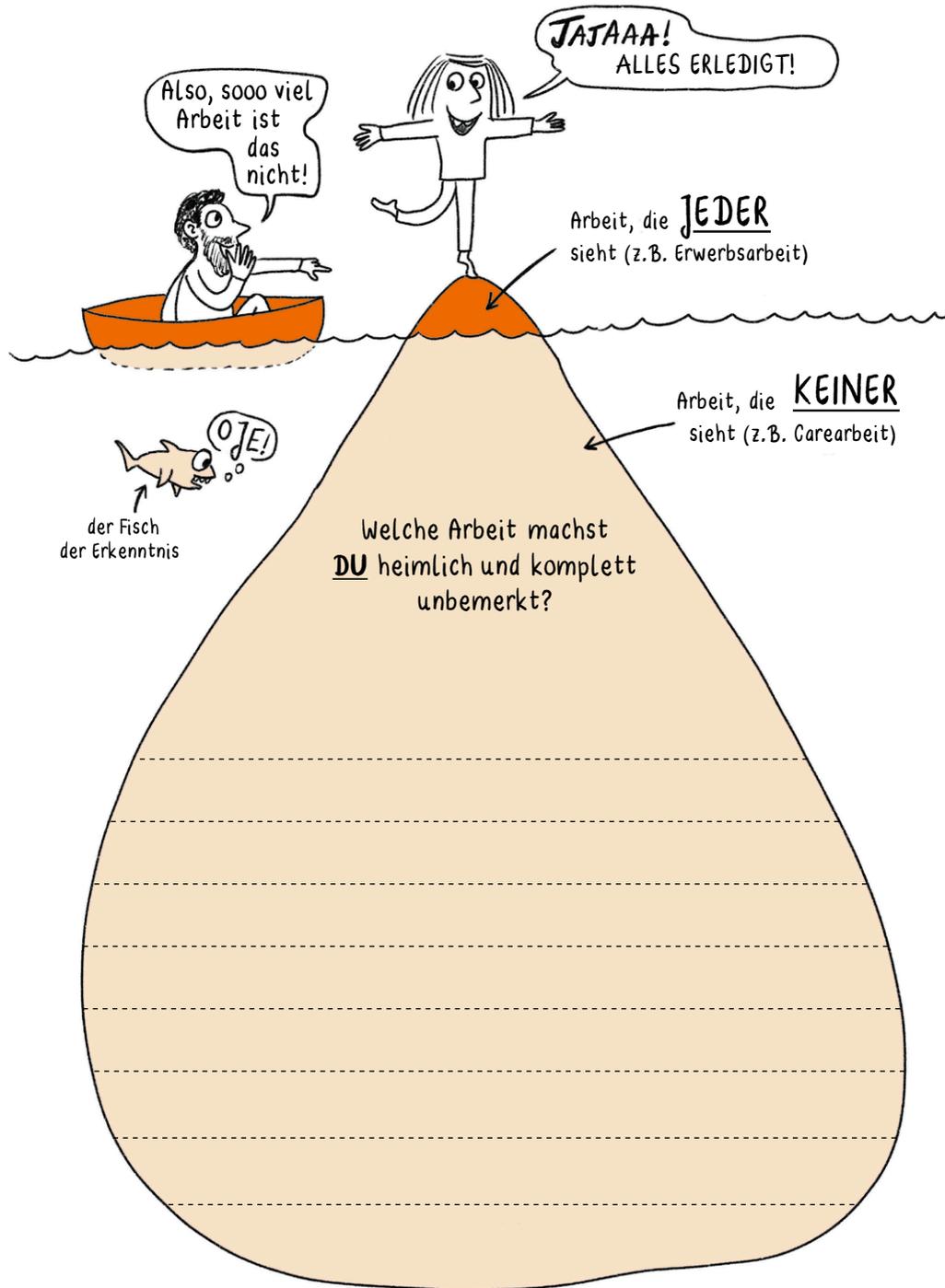
Und jetzt?	Seite 138
------------	-----------



# Was ist Mental Load und hab ich das?

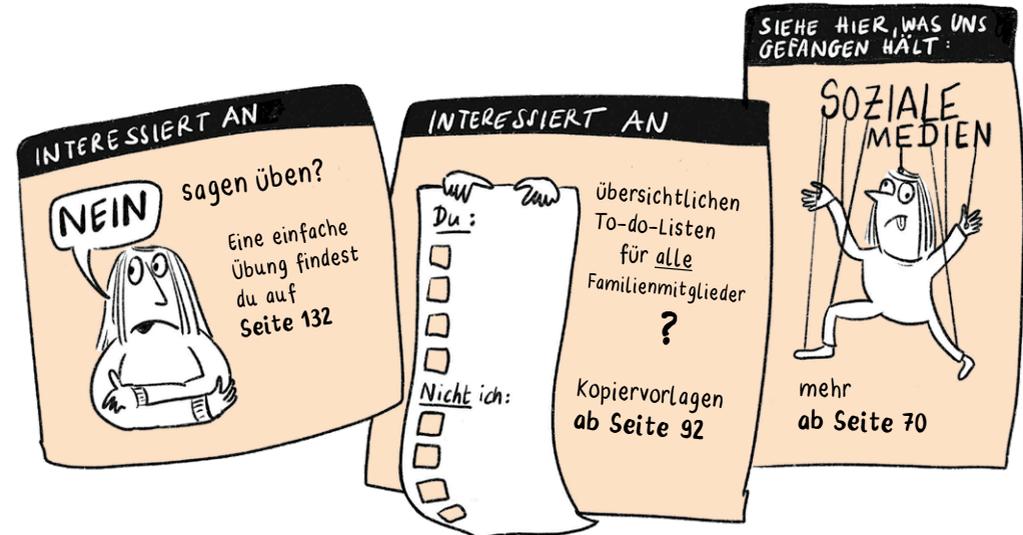






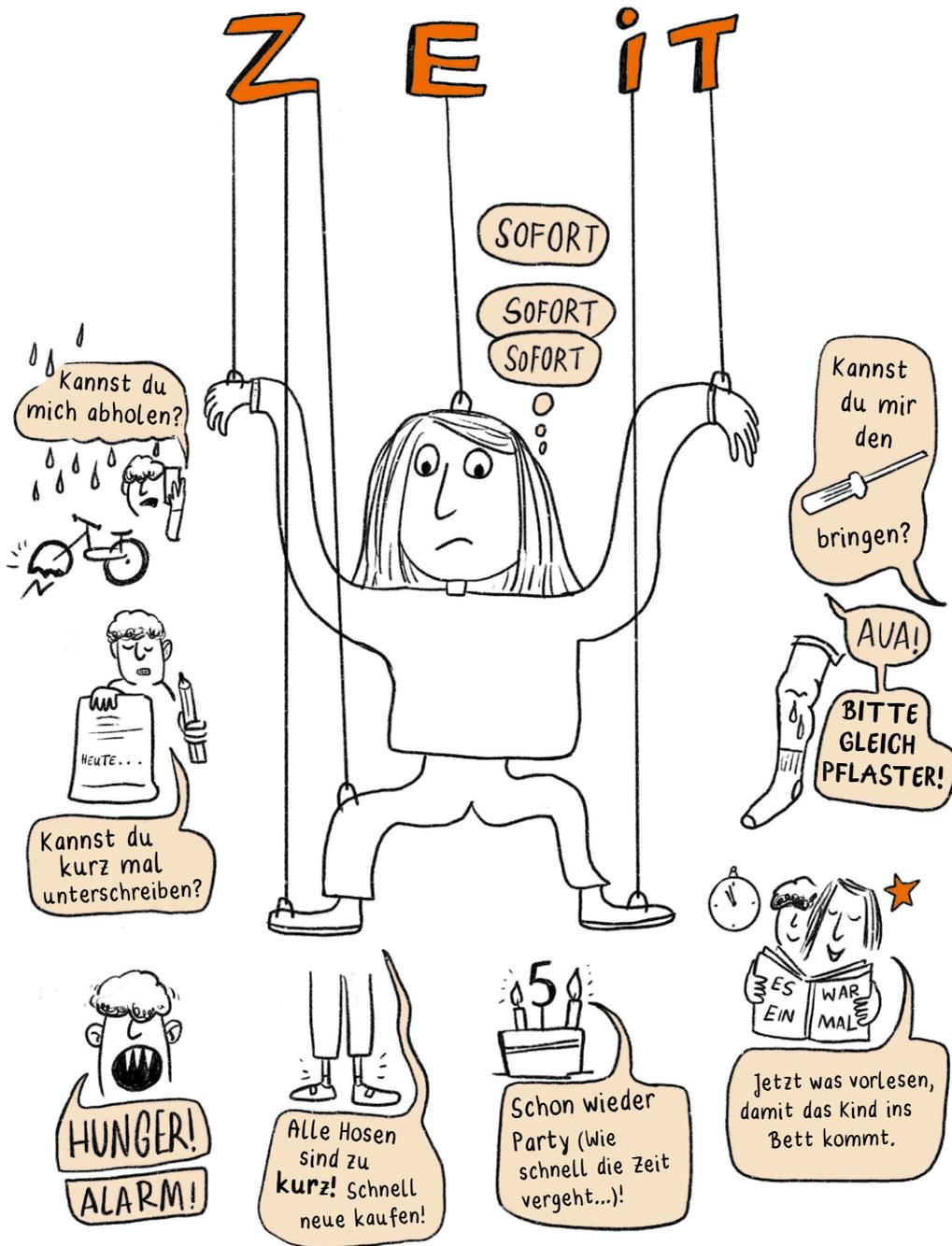
Jetzt weißt du, **was** Mental Load ist. Wie geht's dir damit?

- Cool**, ich hab gar kein Mental Load. Mein Partner ist ein echter Partner.
- Oh, **ich** bin scheinbar das Mental Load.
- Mist**, ich bin geliefert. Ich brauche professionelle Hilfe.
- Ich werd gleich mal mit meinem Partner reden. **Der kann was erleben ...**
- Wer hätte das gedacht? Ich hab zwar jetzt keine Zeit, schreib es mir aber auf die Liste.



# Mental Load? Hä, wo kommt das denn her?

## Gefühlte Fremdbestimmung

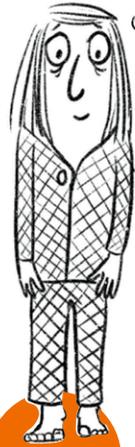


## Gefühlte Fremdbestimmung



# Mental Load in der Mache

Jetzt erstmal einen Kaffee ...



**DAS SPIEL.**



**WARUM**  
bist du schon wach?



Basilikum von gestern



**Mamaaaa!**

Wo ist eigentlich meine Brille?



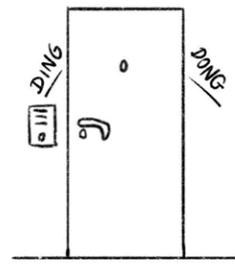
AU, ein Lego!



Das ist ja jetzt!



**Start** L A S S D i C H N i C H T A B L E N



Der Kaffeerest



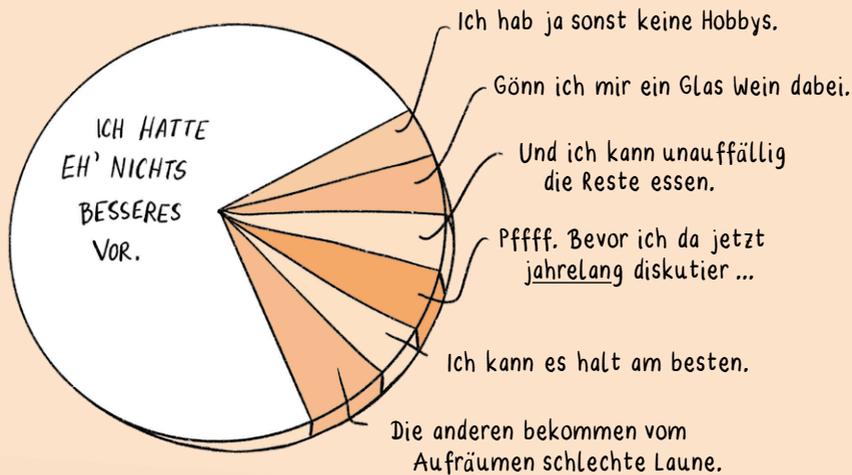
Der Schornsteinfeger!  
HEUTE???



K  
E  
N  
!  
Ziel



**WARUM DU ES TROTZDEM MACHST:**



**✓ MACH MIT!**

Immer nur du? Warum?

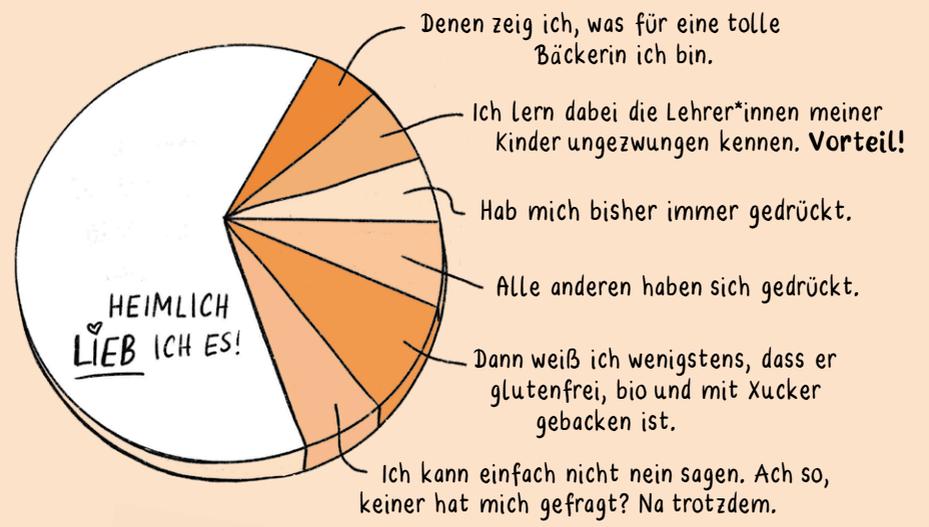
.....

.....

.....



**WARUM DU ES TROTZDEM MACHST:**



**✓ MACH MIT!**

Und warum du? Hier ist Platz für deine zukünftigen Ausreden:

.....

.....

.....