

02 | 2023

healthstyle 
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

AKTIVSPORT & ENTSPANNUNG

Mehr **Gelassenheit** im Alltag durch körperliche Aktivität

DETOX YOUR LIFE

Dein Mindset für ein **gesundes Umfeld**

Darm

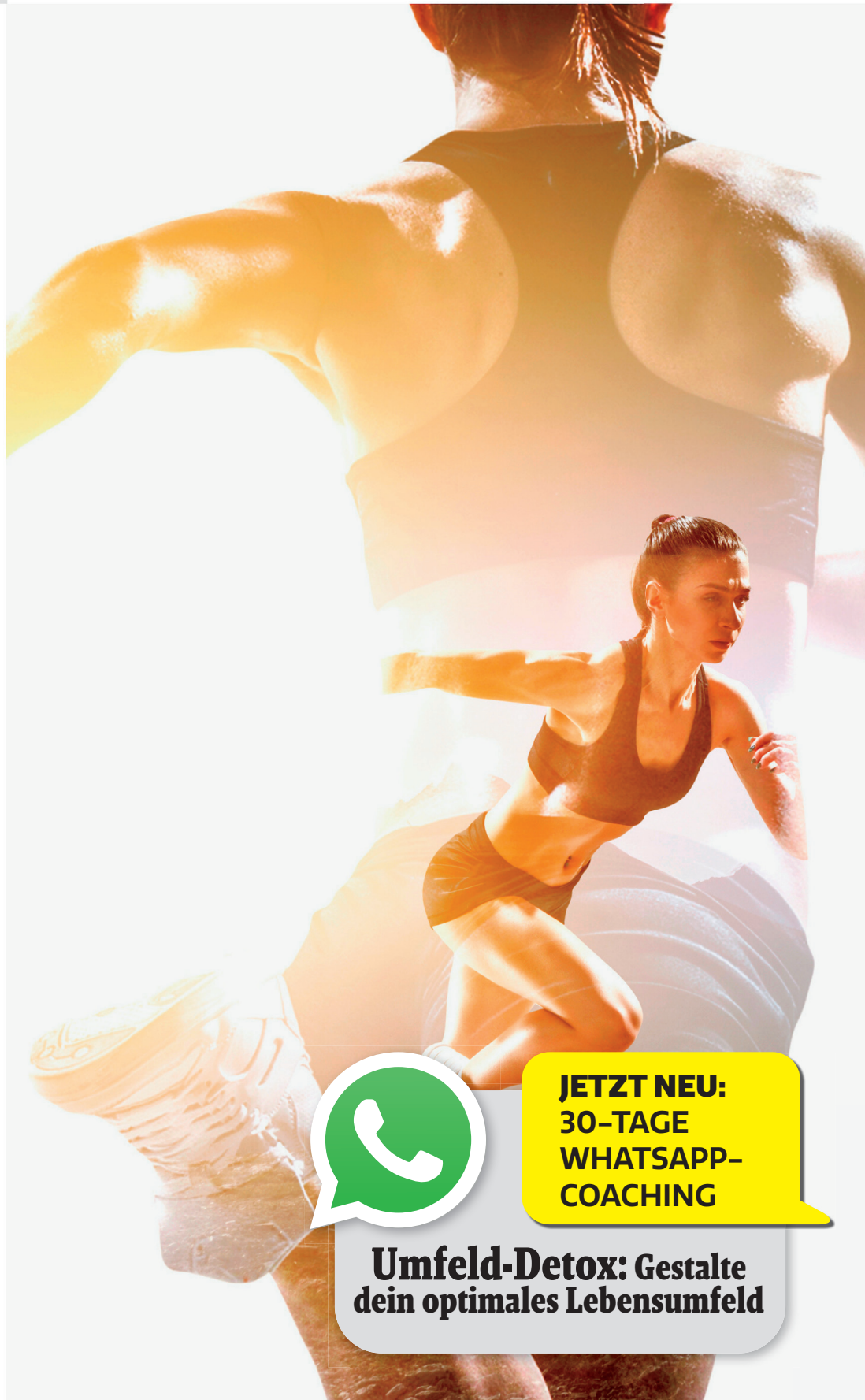
Wie wirkt **entzündungshemmende Ernährung**?

MENTAL LOAD

Wertschätzung für alle

LEBENSQUALITÄT

Was **Interozeption** bedeutet



**JETZT NEU:
30-TAGE
WHATSAPP-
COACHING**

**Umfeld-Detox: Gestalte
dein optimales Lebensumfeld**

Ich kann nicht mehr!

Konfliktlösungen – Mental Load | An was soll ich eigentlich noch alles denken?





Foto: © Sergey Nivens – stockadobe.com

Nadine Pötz

Mental Load – wenn unzählige, unsichtbare Aufgaben sowie die dazugehörigen Denkprozesse erst Ihren Kopf völlig überlasten und, im schlimmsten Fall, Ihren Körper komplett lahmlegen.

„Lisa benötigt noch ein Geschenk für den Kindergeburtstag und Tim neue Sportschuhe. Ich sollte wenigstens einmal heute grob durchsaugen und ‚Junior‘ fordert in der nächsten Stunde sicherlich seine Gassi-geh-Runde ein. Im Kühlschrank herrscht Ebbe – was will ich eigentlich kochen? – und die Hemden meines Mannes liegen seit 3 Tagen in der Reinigung zur Abholung bereit. Zudem sollte ich mich in einer Viertelstunde halbwegs frisch im digitalen Meetingraum mit der neuen Kollegin einfinden, wo ich auch noch das Onboarding übernehmen soll. Obwohl ich nur für 20 Stunden bezahlt werde, dafür aber unterm Strich durchweg 10 Stunden mehr in der Woche arbeite. Läuft nicht demnächst die Abgabefrist für unsere Steuererklärung ab? Und wie genau bekomme ich das alles in den kommenden Tagen unter, wenn ich mich auch noch um unsere Urlaubsvorbereitung kümmern muss? Meine To-do-Liste umfasst jetzt schon zwei engbeschriebene DIN-A4-Seiten und mehr als die ersten 10 Punkte habe ich noch nicht abgehakt. Von den anderen 48, die ich gedanklich nicht einmal angegangen bin, ganz zu schweigen. Mein Kopf hört mittlerweile auch nachts nicht mehr auf zu rattern, egal wie hoch mein Erschöpfungsgrad ist. Mir ist einfach nur zum Heulen zumute...“

Ganz schön viel „muss“ und „sollte“

Ihnen brummt nach diesem Absatz bereits der Kopf und erste Stress-Symptome machen sich bemerkbar? Was denken Sie, wie sich Tanja fühlt, wenn dies nur ein kleiner Auszug ihres täglichen Gedanken-Karussells ist? Denn im Gegensatz zu ihr können Sie einfach umblättern, außer, Sie finden sich selbst darin wieder. Tanja und viele andere Frauen können dies nicht. Sie sind in einer Art Dauerschleife ihres vollgestopften Alltags gefangen.

So jung der Begriff, so altbekannt ist das Thema. Heute wird jedoch verstärkt darüber gesprochen und das Problem hat einen neuen Namen: Mental Load. Jene täglichen, unsichtbaren Aufgaben und die dazugehörigen Gedankengänge, die das Umfeld kaum bis selten wahrnimmt und für die ebenso selten Wertschätzung oder gar Entlohnung stattfindet.

So leisten, laut einer Studie aus dem Jahr 2020 der Organisation Oxfam, Mädchen, Frauen und vorrangig Mütter weltweit mehr als zwölf Milliarden Stunden Haus-, Pflege- und Care-Arbeit – tagtäglich und unbezahlt. Zudem verschärfte die Pandemie weiter die Situation und die bislang geglaubte Entwicklung zu mehr Gleichberechtigung in den bisherigen Rollenbildern wurde ordentlich erschüttert – oder sollte ich besser sagen: um Jahre zurückgeworfen?

Von der Prägung durch unser früheres sowie aktuelles (auch gesellschaftliches) Umfeld, die Überzeugungen, die wir uns selbst einreden, bis hin zu unserer Natur und somit Kernpersönlichkeit: Die Ursachen für einen Mental Load sind so vielschichtig wie die Menschen einzigartig und die Lösungswege individuell.

Um den Mental Load bzw. die eigenen Gedanken, Gefühle und das daraus entstehende Verhaltensmuster besser zu verstehen und zu erkennen, ist es interessant zu wissen, dass wir bereits im Mutterleib durch Stresshormone geprägt werden können. Ebenso durch einen anhaltenden, mütterlichen Stress nach der Geburt. Vor allem negative Prägungen durch unser Umfeld im Kindes- und Jugendalter machen uns als Erwachsene das Leben oftmals schwer.

Dabei geht es hier nicht um Schuldzuweisung und die Abgabe der Eigenverantwortung. Vielmehr möchte ich Sie mit diesem Artikel dazu ermutigen, sich die Zeit zu nehmen, sich selbst besser kennenzulernen. Damit Sie ein noch größeres Bewusstsein für sich und die eigenen Lebensthemen entwickeln, um (wieder) ein selbstbestimmtes, resilientes und gelasseneres Leben zu führen.

Vom Kopf ins Herz und in die Füße

Bevor Sie mit neuen Ritualen in Ihren Alltag gehen können, ist die Bewusstwerdung Ihrer eigenen Gedanken, Gefühle und Ihres Verhaltens ein elementarer Baustein – schließlich gehen uns bis zu 60.000 Gedanken durch den Kopf, treffen wir täglich bis zu 20.000 Entscheidungen. Nun zu glauben, dass ausschließlich

mit Achtsamkeitsübungen der Stresslevel aus dem eigenen Leben verschwindet, ist oftmals ein Trugschluss. Vielmehr geht es auch um das Gefühl der eigenen Stimmigkeit. Denn Aufgaben zu delegieren, sich gleichzeitig jedoch immer noch mit einem schlechten Gewissen rumzuplagen, ist nicht das Ziel. Ihr Gedanken-Karussell, Ihre verspannten Schultern, Ihre Schlaf- oder sogar Herzrhythmus-Störungen sowie das Magengrummeln wären immer noch da.

Beginnen wir also mit Ihren Gedanken

- ▶ Mit welchen Überzeugungen sind Sie groß geworden? Z.B.: „Frauen kümmern sich überwiegend um die Familie und Männer um die finanziellen Angelegenheiten.“ Passen diese zu Ihrer Realität?
- ▶ Welche Menschen haben Sie besonders geprägt? Leben Sie nach deren Überzeugungen oder sind es tatsächlich Ihre eigenen?
- ▶ Welche inneren Antreiber haben Sie und in welcher Ausprägung? „Mach‘ schnell!“/„Sei stark!“/„Mach‘ es allen recht!“ ...
- ▶ Nach welchen Werten leben Sie? Sind es Ihre eigenen oder sind sie übernommen? Tun Ihnen diese gut oder erhöhen sie Ihren Stresspegel? Wann können Sie welchen positiven Wert leben und was oder wer hindert Sie daran?
- ▶ In welchen Situationen kämpfen Sie mit inneren Konflikten und führen ebenso wiederkehrende, innere Dialoge (oder Monologe), weil Ihnen Ihr Verstand etwas anderes sagt als Ihr Herz und Ihre Seele? Wem geben Sie wie oft nach? Wie fühlen Sie sich damit? Gibt es sogar bereits negative körperliche Auswirkungen?
- ▶ Was stresst Sie konkret? Sind es zu viele Aufgaben? Ist es der Anspruch Ihres Umfeldes oder der eigene Perfektionismus? Empfinden Sie manches Tun als sinnfrei und die Erledigung kostet Sie deshalb so viel Energie?
- ▶ Weiß Ihr Umfeld wirklich, wie es Ihnen geht und was Sie alles im Kopf und zu tun haben? Haben Sie dies klar und offen kommuniziert oder leiden Sie still vor sich hin in der Hoffnung, jemand wird es doch einmal mitbekommen?
- ▶ Wie sehr ignorieren Sie Ihre körperlichen Symptome, obwohl Sie wissen, dass Ihre Seele unbedingt gehört werden will und Sie gegen sich selbst arbeiten?

Es gibt viele Möglichkeiten, Ihren Hamster aus seinem Rad rauszuschmeißen. Vielleicht finden Sie nachfolgend die eine oder andere Idee, die Sie ausprobieren möchten.

Schritte für Ihr Herz und Ihre Füße:

- ▶ Entwickeln Sie **positive Affirmationen**, wie z.B.: „Ich Sorge dafür, dass es mir gut geht.“ „Mir geht es gut.“ Wiederholen Sie diese vor dem Start in Ihren Tag und auch vor dem Schlafengehen. Wichtig: Seien Sie davon überzeugt, ein Einreden funktioniert nicht.
- ▶ In welchen Situationen sind Ihnen Ihre Vorhaben gelungen und wer oder was trug konkret dazu bei? In welchen Momenten sind Sie ins Unbewusste/alte Muster gerutscht?

#bewusstsein #resilienz

#mentalegesundheit

#achtsamkeit #selbstwert

➔ Nadine Pötz

„Mit einer großen Begeisterungsfähigkeit und aus tiefstem Herzen motiviert, rege ich Sie zur Erkenntnis und einem größeren Bewusstsein für die eigenen Themen an. Um die Welt für sich und andere zu einer besseren zu gestalten.“ Als Life- & Business-Coachin, NLP-Masterin oder als iTYPE-Persönlichkeitsberaterin.



Kontakt: www.fraupötz.de

- ▶ Notieren Sie darüber hinaus auch Ihre bremsende Überzeugung, die Sie bewusst wahrnehmen. Finden Sie Gegenargumente oder stellen Sie sich die Frage, ob dieser negative Gedanke zu 100% wahr ist, z.B. Methode nach Byron Katie/„The Work“.
- ▶ Schaffen Sie sich täglich mehrere **Zeitinseln** und wenn es nur 5 Minuten sind. Nehmen Sie wahr, wie es Ihnen geht. Wie fühlt sich Ihr Körper an, wo übermannen Sie wieder Ihre Gedanken? Schließen Sie die Augen und atmen Sie 3x tief durch – somit senden Sie u.a. positive Signale an Ihren **Parasympathikus**.
- ▶ **Ankern** Sie Ihre Inseln mit Musik, die Sie in eine gute Stimmung versetzt und entspannt. Auch **Düfte** tragen zum körperlichen Wohlbefinden bei.
- ▶ Priorisieren Sie Ihre Aufgaben nach „wichtig & dringend“ – dem sog. „**Eisenhower-Prinzip**“. Notieren Sie sich, wie lange Sie für das „Schnell-noch-einkaufen-Gehen“ gebraucht haben. Beziehen Sie Ihr Umfeld mit ein. So werden die vielleicht unterschiedlichen Prioritäten klar erkennbar und Sie haben eine zugewandte Gesprächsgrundlage. Das kann auch mit Kindern großen Spaß bereiten und Sie werden vor allem wieder mehr als Mensch mit eigenen Bedürfnissen wahrgenommen.
- ▶ Fragen Sie sich am Ende des Tages: „**Was war heute wirklich wichtig?**“
- ▶ Verändern Sie ein „**Muss**“ in ein „**Möchte**“. Muss oder möchte ich die Fenster heute putzen? Die Antworten werden even-

tuell unterschiedlich ausfallen. Binden Sie sich ein Gummiband ums Handgelenk und zupfen Sie zart daran, wenn Ihnen wieder ein „Muss“ über die Lippen kommt – es dient als körperliches Signal. Schließlich sind Geist, Seele und Körper unumstößlich miteinander verbunden und stehen in einer Wechselwirkung.

- ▶ Setzen Sie neue Rituale hinter Routine-Aufgaben – „**wenn ... dann ...**“
Z.B. beim Zähneputzen BEWUSST an kraftgebende Gedanken denken oder Dehnübungen einbauen. Nach dem Kochen schaffen Sie sich eine Zeitinsel, komme wer oder was wolle. Bedenken Sie: kommt etwas Neues hinzu, darf Bisheriges gehen, sonst hängen Sie wieder in der „Zu-viel-Falle“.
- ▶ Wer sind Ihre menschlichen Energieräuber? Joachim Bauer beschreibt in seinem Buch „Das Gedächtnis des Körpers“ anschaulich, wie grundlegend gute Beziehungen und Lebensumstände sind, da sie bestimmte Gene und somit unsere Gesundheit steuern.
- ▶ Verteilen Sie Aufgaben und lassen Sie los, wenn sie auf eine andere Art erledigt werden. Das Zauberwort heißt hier **Akzeptanz**.
- ▶ Beschäftigen Sie sich mit Ihrem **Vagusnerv** (Ruhennerv). Er durchzieht vom Hirnstamm unseren gesamten Körper und kontrolliert u.a. die Darmbewegung, reguliert den Herzrhythmus sowie die Atemfrequenz und ist maßgeblich an unserer mentalen Verfassung beteiligt.

Fazit

Sie sind einzigartig. Wie auch Ihre Vergangenheit, Ihre Überzeugungen und Erfahrungen. So wie auch jeder Mental Load Ihr ganz persönlicher ist.

Gehen Sie auf Ihre Entdeckungsreise zu Ihren bremsenden Glaubenssätzen und inneren Hürden. Finden Sie Ihre Stärken und persönlichen Lösungswege, die für Sie stimmig sind. Geben Sie sich selbst den größten Wert, die größtmögliche Anerkennung und betrachten Sie sich immer ganzheitlich. Für einen gesunden Geist, ein leichtes Herz und einen kraftvollen Körper.

healthstyle 

healthstyle 
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

facebook.com/healthstyle.medien

instagram.com/healthstyle.media

