

Inhalt

Einleitung.....	7
TEIL I: DER BODEN, AUF DEM MENTAL LOAD GEDEIHT	11
1. Die Kultur, die uns prägt.....	13
1.1 Die unsichtbare Last in einer multioptionalen Gesellschaft.....	13
1.2 Leben in der Krisenpermanenz.....	16
1.3 Rückzug ins Schneckenhaus – und die Sehnsucht nach Gemeinschaft.....	18
1.4 Mattering – Das Bedürfnis, zu zählen	20
2. Digitalisierung – Das neue Betriebssystem unserer beschleunigten Kultur	23
2.1 Digitale Freiheit, analoges Ich	23
2.2 New Work – die neue Arbeitswelt und ihre Zumutungen.....	27
2.3 Was Mitarbeitende hält: Psychologische Faktoren der Bindung im Unternehmen	42
3. Vulnerable Lebensphasen	49
3.1 Kindheit und Jugend – Zwischen Halt und Überforderung.....	50
3.2 Familie – Zwischen Bindung und Dauerverantwortung	58
3.3 Lebensmitte – Zwischen Freiwerden, Abschieden und neuer Verantwortung.....	71
3.4 Alter und Ruhestand – Zwischen Entlastung und neuer Last.....	77
TEIL II: DIE PSYCHOLOGISCHEN MECHANISMEN HINTER MENTAL LOAD.....	83
4. Wenn Unsichtbares Gewicht bekommt: Erscheinungsformen und psychologische Mechanismen von Mental Load.....	85
4.1 Wie Mental Load sich zeigt: Ein Blick auf typische Signale	85
4.2 Die psychologischen Mechanismen hinter Mental Load	94
4.3 Der psychologische Kern – vom Verwalten zum Verwandeln.....	116

5.	Inner Work – Grundlage für echte Veränderung	121
5.1	Was ist Inner Work?.....	121
5.2	Veränderungen, die durch Inner Work entstehen können	123
5.3	Inner Work konkret – Impulse & Übungen.....	124
 TEIL III: WEGE AUS DEM MENTAL LOAD		133
6.	Wie du den Mental Load löst – Schritt für Schritt	135
6.1	Mehr Ruhe im Kopf: Das Gedankenrauschen stoppen	138
6.2	Prioritäten setzen, die wirklich tragen.....	143
6.3	Mutiger Entscheidungen treffen.....	153
6.4	Weniger Listen bearbeiten, mehr Leben zulassen	161
6.5	Flexibler werden, freier fühlen	168
6.6	Loslassen lernen: Vertrauen statt Kontrolle	175
 7.	 Wenn Organisationen an ihre Grenzen kommen: Mental Load im System ..	 187
7.1	Permanent unter Spannung – warum Institutionen nie zur Ruhe kommen	188
7.2	Wenn niemand mehr weiß, was zählt: Verlorene Prioritäten & geteilte Verantwortung	189
7.3	Warum Wachstum stockt – und wie Institutionen wieder beweglich werden	190
7.4	Abarbeiten statt Wirken – der blinde Fleck institutioneller Routinen	191
7.5	Überstrukturierung: Wenn Flexibilität auf der Strecke bleibt	192
7.6	Wenn Kontrolle zum Selbstzweck wird: Das System im Überwachungsmodus.....	193
 Aufbruch aus der Überforderung: Wie wir uns selbst und die Welt entlasten		199
 Literatur.....		203
Online-Material zum Buch.....		204
Dank		205
Über die Autorin.....		206