Erschienen am 15.08.2026
208 Seiten,
Format: 0.0 x 0.0
ISBN: 978-3-7495-0749-8

Birgit Langebartels

Mental Load – die unsichtbare Last im Kopf

Erkennen, verstehen, bewältigen

Fühlt sich Ihr Kopf manchmal voller an als Ihr Kalender?

Schon bevor der Tag beginnt, kreisen die Gedanken: um Termine, Entscheidungen, Erwartungen und Verpflichtungen. Alles scheint gleichzeitig wichtig, nichts darf vergessen werden. Und die innere Liste wird einfach nicht kürzer.
Diese unsichtbare Last hat einen Namen: Mental Load.

Birgit Langebartels zeigt, dass Mental Load weit mehr ist als persönlicher Stress oder individuelle Überforderung. Er ist ein Spiegel unserer Zeit und betriff t uns alle: Frauen und Männer, Eltern und Berufstätige, Jugendliche und ältere Menschen. Mental Load entsteht auch durch das, was wir selbst beitragen. Und so geht das Buch der zentralen Frage nach: Warum lassen wir nicht los – obwohl wir längst überlastet sind? Welche psychologischen Muster treiben uns an und erschöpfen uns? Was hält uns im ständigen Denken, Planen und Abarbeiten gefangen? Und die entscheidende Frage: Wie können wir wieder mehr Gelassenheit, Selbstbestimmung und innere Klarheit gewinnen?

Mit psychologischer Tiefe, alltagsnahen Beispielen, Übungen und Reflexionsimpulsen lädt dieses Buch dazu ein, den eigenen inneren Kompass neu auszurichten: weg vom dauernden Funktionieren – hin zu einem bewussteren, freieren Umgang mit sich selbst

Autorenprofil

Birgit Langebartels

Birgit Langebartels ist Diplom-Psychologin, Gründerin des Forschungs- und Beratungsunternehmens b.forscht sowie der Beratungsfirma mediccoach. Sie forscht tiefenpsychologisch zu psychologischen Prozessen und kulturellen Mustern in Gesellschaft, Kultur und Konsum – mit Schwerpunkten auf Familie, Frauen, Gesundheit und Lebensphasen.

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de