# Mental Load Checkliste

**Wie viel trägst Du wirklich? Finde es heraus:**

- Ich behalte Termine, Fristen und Verpflichtungen für die ganze Familie im Blick.
- Ich erinnere andere an Dinge, die sie eigentlich selbst wissen müssten
- Ich schreibe Einkaufslisten, plane Mahlzeiten und achte darauf, dass nichts fehlt.
- Ich organisiere Geschenke, Geburtstage, Kinderkleidung, Urlaubsplanung etc.
- Ich denke oft schon mehrere Schritte im Voraus – „Was könnte noch gebraucht werden?“
- Ich habe To-do-Listen im Kopf, die niemand sieht.
- Ich bin immer ansprechbar – auch wenn ich erschöpft bin.
- Ich erledige vieles „nebenbei“, während ich eigentlich etwas anderes mache.
- Ich übernehme Aufgaben automatisch, weil es sonst niemand macht.
- Ich fühle mich verantwortlich, dass „alles läuft“.
- Ich kann kaum abschalten – mein Kopf ist ständig „online“.
- Ich kann schlecht Hilfe annehmen – es wird sonst nicht „richtig“ gemacht.
- Ich sorge mich oft um das emotionale Wohlbefinden aller.
- Ich plane, wer was braucht – emotional, körperlich, organisatorisch.
- Ich spüre, dass meine eigene Erschöpfung übersehen wird.
- Ich bekomme selten Anerkennung für das, was ich im Hintergrund leiste.
- Ich finde kaum Zeit für echte Erholung, weil ich im Kopf weiterfunktioniere.
- Ich vergesse oft mich selbst – meine Bedürfnisse kommen zuletzt.
- Ich denke oft: „Ich muss stark sein – es hängt alles an mir.“
- Ich fühle mich oft allein mit der ganzen Verantwortung.

**Reflexion / Auswertung:**

**0–5 Haken:** Deine mentale Last ist im Rahmen – behalte sie im Blick.

**6–12 Haken:** Deine Gedanken kreisen viel – mentale Überlastung ist wahrscheinlich.

**13–20 Haken:** Du trägst zu viel. Es ist Zeit, innezuhalten, Hilfe zu suchen und Verantwortung zu teilen.