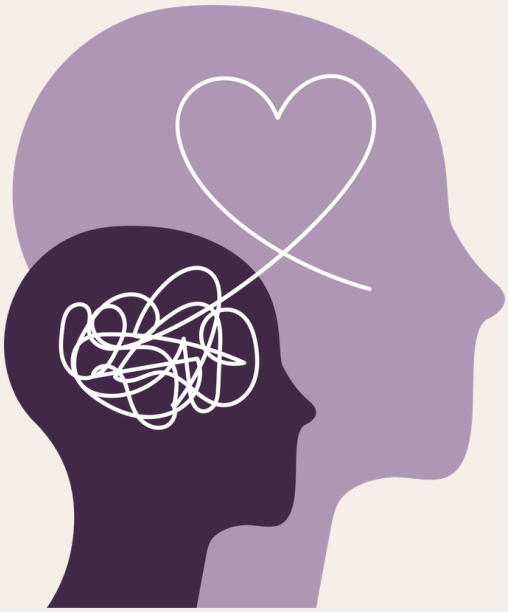
insel
für Krebsbetroffene

RAUM ZUM DURCHATMEN

Ein Begleiter, um Mental Load zu erkennen, Stress loszulassen und Stärke zu finden – Schritt für Schritt



EIN VEREIN FÜR KREBSBETROFFENE

Ein einfühlsamer Ort für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie für ihre Angehörigen und Freunde. Hier findest du einen geschützten Raum zum Ankommen, Austauschen und Kraftschöpfen.

Die Insel für Krebsbetroffene ist ein spendenbasierter Verein, der aus der tiefen Überzeugung heraus gegründet wurde, dass jeder Mensch es verdient, in herausfordernden Lebenssituationen einen Ort der Sicherheit und des Verständnisses zu haben.

Unsere Arbeit – von wertvollen Informationen bis hin zur ganzheitlichen Begleitung – ist nur durch deine Unterstützung möglich.

Wir finanzieren uns ausschließlich durch Spenden und Mitgliedsbeiträge, um unabhängig zu bleiben. Staatliche Förderung oder Mittel aus der pharmazeutischen Industrie lehnen wir bewusst ab. Jeder Spendenbeitrag und/oder deine Mitgliedschaft hilft uns, diesen Raum für betroffene Menschen offenzuhalten.

Danke, dass du Teil dieser Gemeinschaft bist.

DIESES WORKBOOK IST FÜR DICH, WENN

... du dich häufig innelrich erschöpfst führlst, obwohl “eigentlich alles läuft”

... du dich oft zuständig fühlst für Organisation, Stimmung oder reibungslose Abläufe

... du nicht nur funktionieren, sondern wieder bewusst leben möchtest

INHALT

01

Mental Load und Mental Helath

Ein Überblick darüber, was Mental Load wirklich bedeutet, wie er entsteht und warum er eng mit deiner psychischen Gesundheit verbunden ist.

02

So kannst du mit dem Workbook arbeiten

Eine Orientierung, wie du das Workbook in deinem Tempo nutzt, reflektierend, praktisch und nachhaltig.

03

Awareness schaffen

Übungen und Impulse, um deine persönliche mentale Belastung sichtbar zu machen und Zusammenhänge zu erkennen.

04

Praktische Übungen, Tipps und Arbeitsblätter

Konkrete Werkzeuge, um Stress zu regulieren, Verantwortung bewusster zu gestalten und Schritt für Schritt mehr Raum zum Durchatmen zu schaffen.

01

MENTAL LOAD UND MENTAL HEALTH

Mental Load beschreibt die unsichtbare Denk- und Organisationsarbeit im Alltag.

Es ist das ständige Mitdenken, Planen, Erinnern, Koordinieren, oft parallel zu anderen Aufgaben.

Doch Mental Load ist nicht nur organisatorisch.
Er wirkt direkt auf dein Nervensystem.

MENTAL LOAD UND MENTAL HEALTH

Was ist Mental Load und warum betrifft er so viele?

Mental Load beschreibt die unsichtbare, dauerhafte Denk- und Planungsarbeit, die im Hintergrund unseres Alltags abläuft. Es ist das gedankliche Organisieren von Abläufen, das Vorausdenken möglicher Probleme, das Erinnern an Termine, Bedürfnisse, Fristen und Verpflichtungen. Mental Load bedeutet, innerlich eine Art „offene Liste“ mit sich zu tragen – selbst in Momenten, die eigentlich Erholung sein könnten.

Anders als sichtbare Aufgaben ist Mental Load selten klar begrenzt. Er endet nicht automatisch, wenn eine Tätigkeit abgeschlossen ist. Stattdessen entsteht häufig direkt der nächste Gedanke: Was steht morgen an? Habe ich an alles gedacht? Wer kümmert sich darum?

Dabei besteht Mental Load nicht nur aus organisatorischen Punkten. Oft beinhaltet er auch emotionale Verantwortung – zum Beispiel das Mitdenken von Bedürfnissen anderer, das Regulieren von Stimmungen oder das Vorbeugen möglicher Konflikte.
Viele Menschen übernehmen diese Denk- und Koordinationsarbeit ganz selbstverständlich. Sie sind es gewohnt, „den Überblick zu behalten“. Problematisch wird es dann, wenn diese innere Daueraktivität zum Normalzustand wird und kaum noch bewusste Erholungsphasen stattfinden.

MENTAL LOAD UND MENTAL HEALTH

Typische Anzeichen für erhöhten Mental Load sind:

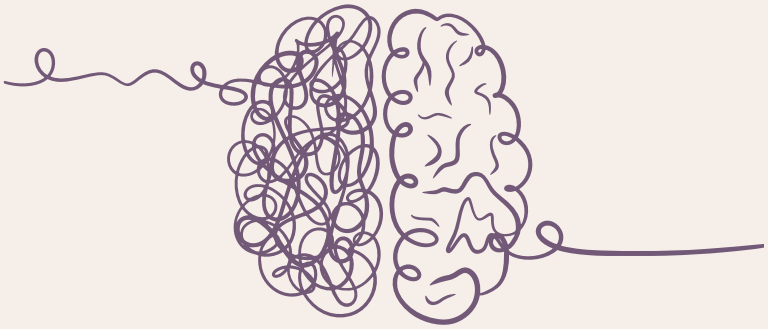
- das Gefühl, nie wirklich fertig zu sein
- Schwierigkeiten beim Abschalten
- innere Unruhe trotz freier Zeit
- Reizbarkeit oder schnelle Überforderung
- das Empfinden, für vieles allein zuständig zu sein

Mental Load ist kein persönliches Versagen und kein Zeichen mangelnder Belastbarkeit. Er entsteht häufig durch Rollenbilder, hohe Eigenansprüche, komplexe Lebensrealitäten und gesellschaftliche Erwartungen. Ihn zu erkennen ist der erste Schritt – nicht um Schuld zu suchen, sondern um bewusster mit den eigenen Ressourcen umzugehen.

Wie Mental Load und mentale Gesundheit zusammenhängen

Unsere mentale Gesundheit beschreibt das innere Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen. Sie zeigt sich in unserer Fähigkeit, mit Stress umzugehen, Emotionen zu regulieren und uns nach Belastungen zu erholen.
Mental Load wirkt direkt auf dieses Gleichgewicht.

Wenn das Gehirn dauerhaft mit Planen, Kontrollieren und Vorausdenken beschäftigt ist, bleibt das Nervensystem häufig in einer subtilen Alarmbereitschaft. Selbst wenn objektiv keine akute Gefahr besteht, signalisiert die Vielzahl offener gedanklicher „Baustellen“ dem Körper: Es gibt noch etwas zu tun.



MENTAL LOAD UND MENTAL HEALTH

Die Folgen können sein:

- anhaltende Anspannung
- erhöhte Stresshormonausschüttung
- reduzierte Regenerationsfähigkeit
- Schlafprobleme
- emotionale Erschöpfung

Besonders relevant ist dabei: Mental Load entzieht Energie oft schleichend. Es gibt keinen klaren Moment der Überforderung, sondern eine allmähliche Verschiebung. Die Belastung wird normalisiert, während die eigene Erschöpfung wächst.

Gleichzeitig beeinflusst unsere mentale Verfassung wiederum, wie wir mit Mental Load umgehen. Wenn wir bereits erschöpft oder emotional belastet sind, fällt es schwerer:

- Aufgaben zu priorisieren
- Grenzen zu setzen
- Verantwortung zu delegieren
- Perfektionsansprüche zu relativieren

Es entsteht ein Kreislauf:

Hoher Mental Load schwächt die mentale Gesundheit – eine geschwächte mentale Gesundheit erschwert den Umgang mit Mental Load.

Genau hier setzt dieses Workbook an. Ziel ist nicht, Verantwortung komplett abzugeben oder ein stressfreies Leben zu erreichen. Ziel ist es, bewusste Unterbrechungen in diesen Kreislauf einzubauen: durch Klarheit, durch kleine Regulationsmomente, durch realistische Erwartungen und durch das Erlauben von Unterstützung. Mental Load und mentale Gesundheit stehen in enger Wechselwirkung.

Indem du deine gedankliche Belastung sichtbarer machst, stärkst du gleichzeitig deine innere Stabilität.
Und indem du deine mentale Gesundheit pflegst, gewinnst du mehr Handlungsspielraum im Umgang mit Verantwortung.
Beides gehört zusammen.
Und beides darf Schritt für Schritt leichter werden.

02

SO KANNST DU MIT DEM WORKBOOK ARBEITEN

Dieses Workbook ist kein Buch, das man „durcharbeitet“.
Es ist ein Prozess.

DU KANNST

- Kapitel chronologisch durchgehen
- einzelne Übungen gezielt auswählen
- regelmäßig zu bestimmten Seiten zurückkehren
- dir Zeit lassen

EMPFEHLUNG

- Plane 20–30 Minuten pro Einheit ein.
- Arbeite schriftlich – Schreiben schafft Klarheit.
- Mache Pausen zwischen den Kapiteln.
- Wiederhole Übungen, wenn sie hilfreich sind.

WICHTIG:

Nicht jede Übung wird sich sofort stimmig anfühlen.

Manche Impulse wirken leise – und entfalten ihre Wirkung mit Abstand.

Dieses Workbook darf dich begleiten, nicht überfordern.

03

AWARENESS SCHAFFEN MENTAL LOAD ERKENNEN UND VERSTEHEN

Veränderung beginnt mit Bewusstsein.

REFLEXION: MEIN INNERER ZUSTAND

Beantworte spontan:

- Woran merke ich, dass mein Mental Load hoch ist?
- Wie reagiert mein Körper auf Stress?
- Welche Gedanken kehren immer wieder?
- Wann fühle ich mich wirklich ruhig?

REFLEXION: MEINE UNSICHTBAREN AUFGABEN

Liste alle Dinge auf, an die du regelmäßig denkst, auch die kleinen.

Markiere anschließend:
O = organisatorisch
E = emotional
U = unsichtbar

Was fällt dir auf?

REFLEXION: VERANTWORTUNG ODER GEWOHNHEIT?

Frage dich bei einzelnen Aufgaben:

- Habe ich diese Verantwortung bewusst übernommen?
- Wurde sie mir zugeschrieben?
- Übernehme ich sie aus Angst vor Konflikten?
- Was würde passieren, wenn ich sie abgebe?

04

PRAKTISCHE ÜBUNGEN, TIPPS UND ARBEITSBLÄTTER

Hier beginnt der aktive Teil.
Schritt für Schritt.

DER BEWUSSTE BRAIN DUMP

15 Minuten alles aufschreiben, was dich mental beschäftigt.

Regel: Nicht bewerten. Nicht strukturieren. Nur sammeln.

Atme tief ein und aus. Spüre die Entlastund durch Sichtbarkeit.

ZUSTÄNDIGKEITS-CHECK

Teile deine Liste in drei Bereiche:

MUSS ICH SELBER MACHEN

KANN ICH DELEGIEREN

DARF ICH LOSLASSEN

Erkenne: Nicht alles ist deine Aufgabe.

2-MINUTEN-NERVENSYSTEM-REGULATION

Füße bewusst auf dem Boden spüren
Schultern sinken lassen
4 Sekunden einatmen
6 Sekunden ausatmen
5 Wiederholungen

Wahrnehmung danach:

MENTAL-LOAD-INVENTAR

Wiederkehrende Gedanken und Verpflichtungen

Was belastet dich emotional am meisten?

MEIN ENTLASTUNGSPLAN

AUFGABE	KANN ICH DELEGIEREN AN:	ERSTER KONKRETER SCHRITT	ZEITPUNKT

MEINE GRENZEN

In welchen Situationen überschreite ich meine eigenen Grenzen?

Neue Antwort, die ich üben möchte?

RAUM ZUM DURCHATMEN SCHAFFEN

Was habe ich neu erkannt?
Welche eine Veränderung setze ich diese Woche um?
Woran merke ich, dass mein Mental Load sinkt?

Raum entsteht nicht, wenn alles erledigt ist.

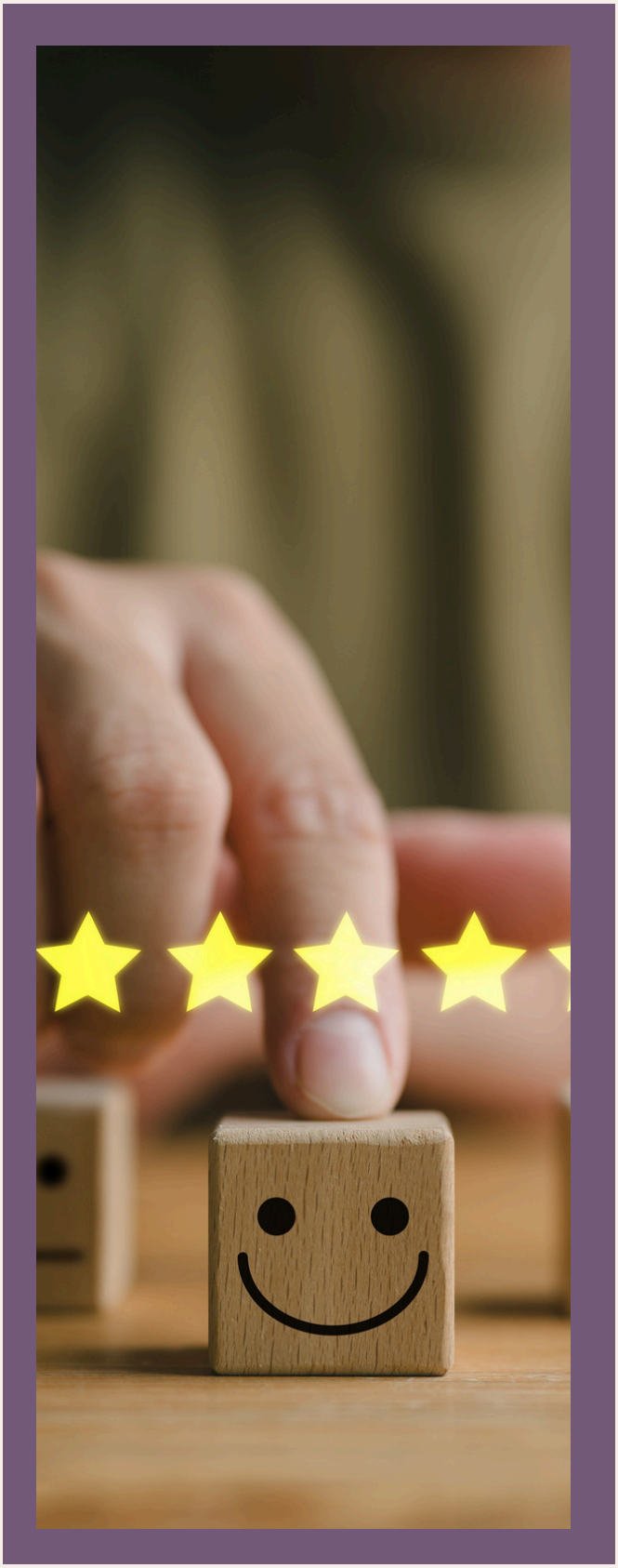
Raum entsteht, wenn du bewusst entscheidest, was wirklich getragen werden muss – und was nicht.

Du darfst Schritt für Schritt gehen.

Du darfst Unterstützung annehmen.

Du darfst deine mentale Gesundheit priorisieren.

Hier beginnt dein Raum zum Durchatmen.



Ein einfühlsamer Ort für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie für ihre Angehörigen und Freunde. Hier findest du einen geschützten Raum zum Ankommen, Austauschen und Kraftschöpfen.

insel

für Krebsbetroffene