

# Inhalt

Vorwort Lucinde: Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?

*Mit Steckbrief: Mein Mental-Load-Status* 9

Vorwort Heike: Nicht ohne meine bessere Hälfte

*Mit Steckbrief: Mein Mental-Load-Status* 14

## Teil 1: Von wegen Multitasking ...

Wie wir es schaffen, uns zu überlasten und dabei zu glauben, wir hätten kaum was geleistet

Alles gleichzeitig – Konfuzius und ich (Lucinde) 23

Wenn ich nicht alles selber mache ... (Heike) 32

Ohne Männer ist es noch komplizierter!  
(Lucinde) 39

Wenn das Drandenken nicht so anstrengend wäre!  
(Heike) 53

»Du bist doch eh da!« – Stolperfalle Homeoffice  
(Heike) 61

*Selbsttest: Woran Sie merken, dass Sie vielleicht ein klein wenig überlastet sind* 74

## Teil 2: Not my circus, not my monkeys

Wie wir uns Freiräume schaffen, indem wir nicht permanent die Welt zu retten versuchen

Wer hilft wem und wenn ja, warum? (Heike) 83

All the single ladies (Lucinde) 91

Nein, nein, ich will keine Laterne basteln!  
(Heike) 102

Der Anspruch (Lucinde) 111

Last abladen – aber wohin? (Heike) 119

Warum tun wir das einander an? Momshaming  
(Heike) 128

*Bullshit-Bingo: Sprüche, die uns geradewegs in die Mental-  
Load-Falle führen* 136

## Teil 3: Und wer kümmert sich um mich?

Wie wir es lernen, uns nicht immer an die letzte Stelle zu setzen

Cogito, ergo sum (Lucinde) 145

Und plötzlich ist alles anders: Pflegelast  
(Lucinde) 157

Let's talk about money! (Heike) 167

Morgens bin ich immer müde, aber abends bin ich  
wach (Lucinde) 178

Der Sinn des Lebens (Lucinde) 190

Als hätte ich nicht schon genug am Hals (Heike) 204

Neu hier? Über das Fremdsein, Neuanfänge und Orientierungsschwierigkeiten (Lucinde)	219
Die furchtbar schönsten Tage des Jahres: Familienfeste, Urlaube und andere Nervenkrisen (Heike)	230
<i>Ideensammlung Selbstfürsorge: Dinge, die uns guttun!</i>	241
Nachwort Lucinde: Wer bin ich denn nun?	244
Nachwort Heike: Haben wir eigentlich ein Geschenk?	248
Danke	251
Literatur	254