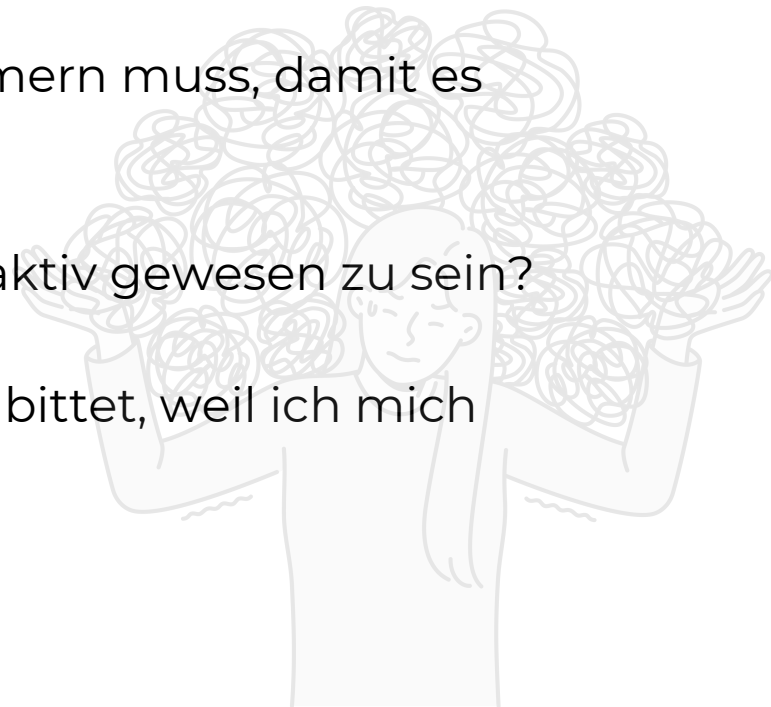


Mini Test: Mental-Load-Level bestimmen

Fragen zur Selbsteinschätzung:

1. Fällt es mir schwer, abzuschalten, selbst wenn ich nichts tue?
2. Habe ich oft das Gefühl, die einzige Person zu sein, die den Überblick hat?
3. Müssen andere an Aufgaben erinnert werden, die sie eigentlich selbst übernehmen könnten?
4. Habe ich das Gefühl, dass ich mich um alles kümmern muss, damit es funktioniert?
5. Bin ich oft müde oder erschöpft, ohne körperlich aktiv gewesen zu sein?
6. Reagiere ich gereizt, wenn mich jemand um Hilfe bittet, weil ich mich überlastet fühle?



Ergebnis:

- 0–2 Punkte: Du hast einen überschaubaren Mental Load.
- 3–4 Punkte: Dein Mental Load ist bereits hoch – du solltest genauer hinschauen.
- 5+ Punkte: Du trägst eine enorme Last – Zeit für Veränderung!

