



awo lifebalance



Monika Leschynski

Tipps und Strategien bei mentaler Belastung

Ihr praktischer Guide für mehr innere Stärke

Inhalt

1	Was bedeutet mentale Belastung?	S. 4
2	Typische Anzeichen und Frühwarnindikatoren	S. 6
3	Was passiert, wenn Belastung bleibt?	S. 7
4	Strategien für den Alltag: Was helfen kann	S. 8
5	Unterstützung nutzen – Sie sind nicht allein	S. 11
6	Resilienz stärken, langfristig stabil bleiben	S. 12
7	Fazit: Den eigenen Weg zu mehr Balance nutzen	S. 15

Impressum

awo lifebalance GmbH
Eastend-Tower
Otto-Brenner-Straße 245, 33604 Bielefeld
Fon 0800 296 2000 (kostenlos)
Fax 0180 1296 329 (zum Ortstarif)
Geschäftsführerin: Karin Esch

E-Mail: info@awo-lifebalance.de
www.awo-lifebalance.de

Text und Konzept: Monika Leschynski
Layout: Daniel Labidi
Bildquelle: ©iStockphoto.com: Martin Djordjevic; Vadym Pastukh; MTStock Studio; Lay-laBird; Yuri Arcurs peopleimages.com; ugurdemir72@gmail.com;
©awo lifebalance GmbH, Oktober 2025

1 Was bedeutet mentale Belastung?

Manchmal fühlt es sich an, als würde alles zu viel: Die Gedanken kreisen unaufhörlich, kleine Dinge bringen uns schneller aus der Ruhe, und die Konzentration fällt schwer. Mentale Belastung gehört heute für viele Menschen zum Alltag – sei es durch hohe Anforderungen im Job, private Verpflichtungen oder die ständige Erreichbarkeit. Kurzfristig lässt sich das oft kompensieren. Doch wenn Belastung dauerhaft anhält, leidet nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Gesundheit.

In diesem Info-Dossier erfahren Sie, woran Sie mentale Belastung erkennen, welche Signale Sie ernst nehmen sollten und wie Sie mit einfachen Strategien wieder zu mehr Ruhe und Klarheit finden können. Es wird aufgezeigt, wie Sie Ihr Gedankenkarussell stoppen, Stress abbauen und Ihre innere Balance stärken. Außerdem erfahren Sie, wo Sie Unterstützung finden, wenn Sie alleine nicht weiterkommen.

Unter „mentaler Belastung“ versteht man die Gesamtheit der Einflüsse, die von außen auf die Psyche eines Menschen einwirken – zum Beispiel hohe Arbeitsanforderungen, Termindruck, familiäre Verpflichtungen oder ständige Erreichbarkeit. Diese Belastungen können ganz unterschiedlicher Art sein: organisatorisch, sozial, emotional oder kognitiv.

Belastung ist zunächst neutral. Sie beschreibt die Anforderungen, mit denen wir konfrontiert sind. Ob daraus Stress entsteht, hängt davon ab, wie wir diese Anforderungen wahrnehmen und welche Ressourcen wir zur Verfügung haben.

- **Ist das Gleichgewicht vorhanden** – also zwischen Anforderungen und unseren Bewältigungsmöglichkeiten –, kann Belastung sogar anregend wirken und uns zu Leistung motivieren.
- **Fehlt dieses Gleichgewicht** über längere Zeit, sprechen wir von Stress: Wir fühlen uns überfordert, geraten aus der Balance und laufen Gefahr, körperlich und/oder psychisch zu erschöpfen.

Warum ist es wichtig, das Thema ernst zu nehmen?

Mentale Belastung ist keine Ausnahmeerscheinung, sondern Teil unserer modernen Arbeits- und Lebenswelt. Sie wird jedoch dann kritisch, wenn sie dauerhaft anhält und nicht ausreichend kompensiert wird.

Erste Warnsignale wie Konzentrationsprobleme oder innere Unruhe können sich schnell verstärken. Wer Belastungen ignoriert, riskiert ernsthafte Folgen – bis hin zu Burnout, körperlichen oder psychischen Erkrankungen. Frühzeitig hinzuschauen, ist daher ein wesentlicher Schritt, um die eigene Gesundheit und Lebensqualität zu bewahren.

Praxisbeispiel: Belastung oder schon Stress?

Ob es sich um eine kurzfristige Belastung oder bereits um chronischen Stress handelt, zeigt sich vor allem am Verlauf. Bei einer kurzfristigen Belastung steht meist eine konkrete Herausforderung im Vordergrund – etwa eine wichtige Deadline oder ein intensives Projekt. Sobald diese Aufgabe abgeschlossen ist, normalisiert sich das Befinden in der Regel wieder. Ganz anders verhält es sich beim chronischen Stress: Hier bleibt die Anspannung bestehen, selbst wenn der ursprüngliche Auslöser längst vorbei ist. Betroffene fühlen sich dauerhaft erschöpft, und selbst in Ruhephasen gelingt es kaum noch, wirklich zu regenerieren.

Anna, Projektleiterin: Anna arbeitet an einem wichtigen Projekt mit engem Zeitplan. Die vielen Aufgaben fordern sie, aber sie hat ein gutes Team, klare Prioritäten und weiß, dass sie sich auf ihre Ressourcen verlassen kann.

Das ist Belastung, die motivieren und beflügeln kann.

Tom, Projektleiter: Tom befindet sich in einer ähnlichen Situation. Zusätzlich fallen zwei Kolleg*innen wegen Krankheit aus, er hat kaum Unterstützung und schläft schlecht, weil er sich ständig sorgt, Termine nicht einhalten zu können.

Hier wird die Belastung zum Stress, weil Anforderungen und Ressourcen nicht mehr im Gleichgewicht sind.



2 Typische Anzeichen und Frühwarnindikatoren

Mentale Belastung entwickelt sich selten von heute auf morgen. Meist schleicht sie sich ein und zeigt sich in vielen kleinen Signalen – emotional, kognitiv oder körperlich. Je früher Sie diese Anzeichen erkennen, desto besser können Sie gegensteuern.

Auf emotionaler Ebene äußert sich mentale Belastung häufig durch eine erhöhte Reizbarkeit oder Ungeduld. Viele Betroffene spüren eine innere Unruhe, werden schneller nervös oder erleben Stimmungsschwankungen, die von Gereiztheit bis hin zu Niedergeschlagenheit reichen können.

Die kognitive Ebene ist vor allem durch Schwierigkeiten in der Aufmerksamkeit geprägt: Konzentrationsprobleme treten auf, Gedanken kreisen unaufhörlich, und auch Vergesslichkeit oder eine erhöhte Fehleranfälligkeit sind typisch. Zudem fällt es oft schwerer, klare Prioritäten zu setzen oder Entscheidungen zu treffen.

Auf der körperlichen Ebene zeigen sich Belastungen durch Ein- oder Durchschlafstörungen, Verspannungen sowie Kopf- oder Rückenschmerzen. Häufig kommt es zu einer erhöhten Infektanfälligkeit, weil das Immunsystem geschwächt ist. Viele Betroffene berichten auch von allgemeiner Erschöpfung und dauerhafter Müdigkeit, die sich selbst durch Ruhephasen nicht mehr vollständig ausgleichen lässt.

Stresssignale im Alltag

Auch kleine Veränderungen im Verhalten können Frühwarnzeichen sein: Sie schlafen unruhig, wachen nachts auf und grübeln. Ihre Geduld mit Kolleg*innen oder Familie ist geringer geworden. Schon eine zusätzliche E-Mail wirkt überwältigend. Manche greifen vermehrt zu Kaffee, Süßigkeiten oder Alkohol, um durchzuhalten.

Wann Sie aufmerksam werden sollten

- wenn die Signale regelmäßig auftreten und nicht mehr nur Ausnahmen sind
- wenn Erholung durch Pausen nicht mehr gelingt
- wenn andere Menschen zurückmelden, dass Sie verändert wirken – etwa gereizt, zurückgezogen oder erschöpft

3 Was passiert, wenn Belastung bleibt?

Bleibt mentale Belastung über längere Zeit bestehen, ohne dass Sie für Ausgleich sorgen oder Unterstützung bekommen, können sich die Folgen deutlich verstärken – für Sie selbst, Ihr Umfeld und Ihr Unternehmen.

Mögliche Folgen im Alltag

- **Rückzug:** Kontakte zu Kolleg*innen, Freund*innen oder Familie werden gemieden, weil alles zu anstrengend wirkt.
- **Konflikte:** Gereiztheit oder mangelnde Konzentration führen schneller zu Missverständnissen und Streit.
- **Leistungsabfall:** Motivation, Kreativität und Belastbarkeit sinken. Fehler passieren häufiger, Aufgaben bleiben liegen.

Burnout als ernsthafte Konsequenz

Wenn Überforderung chronisch wird, kann ein Burnout entstehen – ein Zustand völliger emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfung. Burnout geht weit über „normalen Stress“ hinaus: Selbst alltägliche Aufgaben erscheinen dann unüberwindbar. Typisch sind tiefe Erschöpfung, das Gefühl innerer Leere und die Überzeugung, nichts mehr bewirken zu können. Ein Burnout ist ein ernstzunehmendes Krankheitsbild, das unbedingt professionelle Hilfe erfordert.

Warum frühes Gegensteuern so wichtig ist

Je früher Sie erste Warnsignale ernst nehmen, desto leichter können Sie den Kreislauf aus Anspannung, Erschöpfung und Rückzug durchbrechen. Schon kleine Veränderungen im Alltag – bewusste Pausen, Entspannungstechniken oder offene Gespräche – wirken oft wie ein Schutzschild. Wer rechtzeitig handelt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern erhält auch Lebensfreude, Energie und Leistungsfähigkeit.

4 Strategien für den Alltag: Was helfen kann

Mentale Belastung lässt sich nicht mit einem einzigen Kniff beseitigen – doch wer versteht, wie Körper und Geist auf Stress reagieren, kann mit gezielten Techniken wirksam gegensteuern. Die folgenden Strategien haben sich in der Praxis bewährt:

Achtsamkeitsübungen: Präsenz statt Grübelnschleifen

- **4-7-8-Atemtechnik:** Diese Atemtechnik ist mehr als ein Rhythmuspiel. Durch das bewusste, verlängerte Ausatmen wird der Vagusnerv stimuliert – jener Teil des parasympathischen Nervensystems, der für Ruhe und Regeneration zuständig ist. Der Herzschlag verlangsamt sich, die Muskeln entspannen, der Körper schaltet in den „Beruhigungsmodus“. So geht's: Atmen Sie 4 Sekunden durch die Nase ein, halten Sie den Atem 7 Sekunden, atmen Sie dann 8 Sekunden lang durch den Mund aus. Wiederholen Sie das Ganze drei Mal. Schon nach wenigen Minuten können Sie eine tiefe Entspannung spüren.
- **5-Sinne-Übung:** Diese klassische Achtsamkeitsübung wirkt, weil sie die Aufmerksamkeit vom Grübeln auf die unmittelbare Wahrnehmung lenkt. Wer sich bewusst auf Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken konzentriert, aktiviert das „Hier und Jetzt“ und beruhigt das Nervensystem. So geht's: Suchen Sie sich einen ruhigen Moment. Benennen Sie 5 Dinge, die Sie sehen, 4 Dinge, die Sie hören, 3 Dinge, die Sie fühlen, 2 Dinge, die Sie riechen und 1 Sache, die Sie schmecken. Halten Sie kurz inne – das Gedankenkarussell verlangsamt sich spürbar.

Gedankenkarussell stoppen: Den Kopf entlasten

- **„Grübelstuhl“**

Ständiges Grübeln erschöpft, weil Gedanken keine Grenze kennen. Der Grübelstuhl setzt genau hier an: Er schafft einen klaren Rahmen. Indem Sie Grübeln auf einen bestimmten Ort und eine bestimmte Zeit beschränken, gewinnt Ihr Kopf zwischenzeitlich Ruhe.

So geht's: Wählen Sie einen festen Platz in Ihrer Wohnung – etwa einen bestimmten Stuhl oder Sessel. Setzen Sie sich dorthin, wenn Sie grübeln möchten, und erlauben Sie sich 15–20 Minuten Grübelzeit. Danach stehen Sie bewusst auf und verlassen den Platz. Ihr Gehirn lernt: Grübeln ist erlaubt, aber nur auf dem Grübelstuhl und begrenzt.

- **Stopp-Technik**

Oft laufen Sorgen wie eine Endlosschleife, produzieren furchterregende Bilder und Szenarien. Ein bewusstes „Stopp!“ unterbricht dieses Muster. Die Technik wirkt, weil sie ein klares Signal an das Gehirn sendet: Dieser Gedanke ist nicht hilfreich.

So geht's: Wenn Sie feststellen, dass Sie in eine Grübelnschleife geraten, sagen Sie laut oder innerlich „Stopp!“. Manche stellen sich dabei ein rotes Stoppschild vor oder klatschen in die Hände. Ergänzen Sie danach einen hilfreichen Satz wie „Ich kümmere mich später darum“ oder „Das hat jetzt keine Priorität“.

- **Reframing**

„Reframing“ bedeutet, einem Gedanken einen neuen Rahmen zu geben. Negative Bewertungen werden bewusst umgedeutet, sodass Handlungsspielraum und Hoffnung zurückkehren.

Beispiel: Statt „Mein Kalender ist voller Termine, ich habe überhaupt keine Zeit mehr.“ könnte der neue Rahmen lauten: „Ich bin gefragt und wichtig für mein Team – und ich darf jetzt bewusst Prioritäten setzen.“ So entsteht Distanz zum belastenden Gedanken – und die Energie kann wieder in Lösungen fließen.

Körperlich aktiv werden: Stress abbauen durch Bewegung

Stresshormone wie Cortisol bauen sich am schnellsten durch körperliche Aktivität ab. Schon kleine Bewegungseinheiten machen den Kopf frei.

So geht's: Stehen Sie einmal pro Stunde auf, gehen Sie 5 Minuten durchs Büro oder machen Sie einfache Übungen wie Schulterkreisen. Noch wirksamer: Ein Spaziergang im Freien oder regelmäßiger Sport, der Freude bereitet. Bewegung wirkt nicht nur akut, sondern stärkt langfristig die Stressresistenz.



Selbstwirksamkeit stärken: Fokus auf das Machbare

Ein typisches Stressmuster: Wir kreisen um Dinge, die wir gar nicht beeinflussen können. Indem Sie klar zwischen „kontrollierbar“ und „nicht kontrollierbar“ unterscheiden, entlasten Sie sich sofort.

So geht's: Fragen Sie sich: „Was liegt in meiner Hand? Was ist mein nächster kleiner Schritt?“ – und setzen Sie diesen um. Schon kleine Handlungen wie ein klärendes Gespräch oder das Delegieren einer Aufgabe geben das Gefühl von Kontrolle zurück.

Kleine Routinen etablieren: Schutz im Alltag

Stressprävention braucht Verlässlichkeit. Kleine, regelmäßige Rituale wirken wie Anker, die den Tag strukturieren und Entlastung spürbar machen. Dazu können gehören:

- eine feste Teepause ohne Bildschirm
- ein „Feierabendritual“, z. B. ein kurzer Spaziergang oder das bewusste Weglegen des Handys
- ein Dankbarkeitsmoment am Abend: Notieren Sie sich, wofür Sie an diesem Tag dankbar sind, worauf Sie stolz sind und worauf Sie sich am nächsten Tag freuen.



5 Unterstützung nutzen – Sie sind nicht allein

Viele Belastungen lassen sich mit den richtigen Strategien gut abfedern. Doch manchmal reichen eigene Maßnahmen nicht aus. Wenn das Gedankenkarussell nicht mehr stoppt, Schlafprobleme anhalten oder die Erschöpfung auch nach freien Tagen nicht nachlässt, ist es Zeit, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Gerade der Schritt, Hilfe zu suchen, ist ein Zeichen von Stärke – und oft der entscheidende Wendepunkt.

Professionelle Begleitung kann sehr unterschiedlich aussehen. So bieten Coaching oder psychologische Beratung die Möglichkeit, in einem geschützten Raum Ziele neu zu ordnen und individuelle Lösungen zu entwickeln. Belastende Gedanken dürfen hier ausgesprochen, sortiert und eingeordnet werden. Manchmal ist auch eine ärztliche Abklärung sinnvoll, insbesondere wenn körperliche Symptome auftreten. Diese können Ausdruck einer psychischen Belastung sein, sollten aber medizinisch überprüft werden.

Auch Unternehmen tragen Verantwortung: Nach **§ 5 des Arbeitsschutzgesetzes (ArbSchG)** sind Arbeitgeber verpflichtet, psychische Belastungen im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung systematisch zu erfassen und geeignete Maßnahmen einzuleiten. Daher müssen auch Faktoren wie Arbeitsorganisation, Kommunikationskultur und Führung berücksichtigt werden. Mentale Gesundheit ist nicht nur eine Frage der Fürsorge, sondern auch eine gesetzliche Pflicht.

Genau an dieser Schnittstelle setzt das **Employee Assistance Program (EAP)** von awo lifebalance an. Beschäftigte und ihre Angehörigen finden hier vertraulich und unkompliziert Unterstützung – sei es durch Lebenslagencoaching bei Stress oder Krisen, durch Beratung in Fragen der Kinderbetreuung oder Pflege von Angehörigen oder durch praktische Hilfe im Haushalt, wenn die alltäglichen Anforderungen zu viel werden. Der große Vorteil: Alle diese Leistungen greifen ineinander. Wer sich in einer belastenden Lebensphase Unterstützung wünscht, muss nicht mühsam verschiedene Stellen ansprechen, sondern bekommt passgenaue Lösungen aus einer Hand. So hilft ein EAP nicht nur, akute Belastungen zu bewältigen, sondern stärkt langfristig auch die persönliche Widerstandskraft. Es entlastet den einzelnen Menschen, schafft aber zugleich spürbare Vorteile für Unternehmen: Mitarbeitende bleiben leistungsfähig, fühlen sich gesehen – und können sich auf das konzentrieren, was ihnen im Beruf und privat wichtig ist.

6 Resilienz stärken, langfristig stabil bleiben

Resilienz beschreibt die innere Widerstandskraft, die uns dabei unterstützt, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und wieder ins Gleichgewicht zu finden. Oft wird sie als „psychisches Immunsystem“ bezeichnet. Wichtig ist: Resilienz ist kein angeborenes Talent, das man entweder hat oder nicht hat. Sie ist eine Fähigkeit, die sich Schritt für Schritt entwickeln und trainieren lässt – ähnlich wie ein Muskel.

Wodurch entsteht Resilienz?

- **Soziale Kontakte pflegen:** Ein tragfähiges Netzwerk aus Familie, Freunden und Kollegen gibt Rückhalt. Allein das Wissen, nicht allein mit einer Situation zu sein, stärkt das Vertrauen, auch schwierige Zeiten zu überstehen.
- **Erfolge bewusst wahrnehmen:** Kleine Fortschritte oder gelungene Schritte anzuerkennen, fördert Selbstvertrauen. Wer sich regelmäßig bewusst macht, was bereits gemeistert wurde, fühlt sich gewappnet für kommende Herausforderungen.
- **Regelmäßige Erholung einplanen:** Pausen, Schlaf und Freizeitaktivitäten sind kein Luxus, sondern Voraussetzungen dafür, dass Körper und Geist langfristig leistungsfähig bleiben.
- **Optimistische Grundhaltung kultivieren:** Resiliente Menschen sehen Schwierigkeiten nicht als Endstation, sondern als Aufgaben, aus denen sie lernen können. Das bedeutet nicht, Probleme schönzureden – sondern die Zuversicht zu bewahren, dass es Lösungen geben wird.
- **Flexibel bleiben:** Resilienz bedeutet auch Anpassungsfähigkeit. Wer bereit ist, Wege zu verändern, statt an starren Vorstellungen festzuhalten, findet oft schneller aus Belastungssituationen heraus.

Resilienz heißt nicht, niemals unter Druck zu geraten. Auch resiliente Menschen erleben Stress, Sorgen oder Rückschläge. Der Unterschied: Sie finden schneller zurück in die eigene Balance und können Belastungen mit einem Gefühl von Handlungsfähigkeit begegnen. Wer Resilienz fördert, baut also eine Art innere Reserve auf – und macht künftige Belastungen leichter bewältigbar.





7 Fazit: Den eigenen Weg zu mehr Balance finden

Mentale Belastung ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Spiegel unserer Zeit. Hohe Anforderungen im Beruf, private Verpflichtungen und die ständige Verfügbarkeit setzen viele Menschen unter Druck. Entscheidend ist, die Signale frühzeitig wahrzunehmen und den Mut zu haben, bewusst gegenzusteuern.

Die in diesem Dossier vorgestellten Strategien – von einfachen Achtsamkeitsübungen über den Umgang mit Grübelschleifen bis hin zu kleinen Alltagsroutinen – können dabei helfen, wieder mehr Ruhe, Klarheit und Stabilität zu gewinnen. Manche dieser Methoden wirken sofort, andere entfalten ihre Stärke erst, wenn sie regelmäßig geübt werden.

Genauso wichtig ist es, Grenzen zu erkennen: Niemand muss Belastungen allein schultern. Unterstützung durch Coaching, Beratung oder ärztliche Begleitung kann entscheidend sein, um gesund zu bleiben. Mit dem Employee Assistance Program von awo lifebalance steht Beschäftigten und ihren Angehörigen ein Partner zur Seite, der zuhört, Orientierung gibt und Lösungen findet – vertraulich, schnell und kompetent.

Darüber hinaus lohnt es sich, die eigene Resilienz gezielt zu fördern. Wer innere Widerstandskraft aufbaut, findet auch in schwierigen Situationen schneller zurück ins Gleichgewicht. So wird aus kurzfristiger Entlastung eine langfristige Stabilität – ein psychisches Immunsystem, das schützt und stärkt.

Mentale Gesundheit ist eine wertvolle Ressource. Wer sie schützt, stärkt nicht nur seine eigene Lebensqualität, sondern auch die Verbindung zu anderen Menschen und die Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag. Kleine Schritte reichen oft aus, um den Kreislauf aus Anspannung und Erschöpfung zu durchbrechen – und so den eigenen Weg zu mehr Balance und Lebensfreude zu finden.

Die awo lifebalance GmbH (gegründet 2006) ist eine sozial nachhaltige Dienstleisterin für Arbeitgeber*innen, die ihre Mitarbeiter*innen darin unterstützen, Leben und Beruf in Einklang zu bringen.

Hierzu bieten wir Beratungs- und Vermittlungsdienstleistungen in den Bereichen der Kinderbetreuung und Pflege, der haushaltsnahen Dienstleistungen und des Lebenslagencoachings und der psychosozialen Beratung an. Weitere Betreuungsangebote wie betriebliche Ferienbetreuung vor Ort (Ferienspiele), Online-Ferien-Beschäftigung, Inhouse-Kinderbetreuung bei Fortbildungen, Veranstaltungen und Kongressen sowie betrieblich unterstützte Kindernotfallbetreuung ergänzen unser Angebot zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Unsere awo lifebalance Academy rundet unser Angebot mit Online-Seminaren zu verschiedenen Themenbereichen ab.

Eigentümer der awo lifebalance GmbH sind die 30 Bezirks- und Landesverbände und der Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Deutschland. Zu unseren Kunden zählen neben zahlreichen AWO Gliederungen vornehmlich große und mittelständische Unternehmen, (Bundes-)Behörden und DAX-40-Konzerne. Insgesamt sind wir Servicedienstleisterin für über eine Million Mitarbeiter*innen unserer Kund*innen.



awo lifebalance GmbH

Eastend-Tower

Otto-Brenner-Str. 245 · 33604 Bielefeld

Tel.: 0800 296 2000 (kostenlos)

Fax: 0180 129 6329 (Ortstarif)

E-Mail: info@awo-lifebalance.de

www.awo-lifebalance.de