GANZ EINFACH

Resilienz & Mentale Stärke

Stehen Sie wie ein Fels, wenn das Leben zum Sturm wird



Danilo Sieren

Danilo Sieren
Ganz Einfach

Resilienz und mentale Stärke

Belastungen verstehen
Handlungsspielräume im Alltag stärken

Überarbeitete und erweiterte
Neuauflage 2026

Vorwort

Dieses Buch hilft dir, Belastungen genauer einzuordnen und im Alltag passende Handlungsmöglichkeiten zu finden. Du lernst, frühe Warnzeichen ernst zu nehmen, Gedanken zu überprüfen, Grenzen zu vereinbaren und Unterstützung zu nutzen. Dabei geht es auch um die Bedingungen, unter denen du lebst und arbeitest. Eine überfordernde Aufgabe wird durch eine bessere Einstellung allein nicht kleiner.

Resilienz bezeichnet hier einen veränderlichen Prozess des Umgangs mit erheblichen Belastungen. Sie ist kein persönliches Gütesiegel. Wer unter einer Krise leidet oder psychisch erkrankt, hat weder falsch gedacht noch zu wenig geübt. Gesundheit hängt von vielen Umständen ab, darunter Sicherheit, Beziehungen, Geld, körperliche Verfassung und erreichbare Versorgung. Dieses Verständnis bestimmt die Übungen und Beispiele des Buches.

Beginne mit einer konkreten Schwierigkeit, etwa Grübeln nach Feierabend, einem belastenden Gespräch oder einer übervollen Woche. Wähle ein passendes Kapitel und erprobe einen kleinen Schritt. Du brauchst dafür keine besondere Ausrüstung und kein tägliches Trainingsprogramm.

Die Beispiele sind erfunden und zeigen mögliche Vorgehensweisen. Sie sind keine dokumentierten Behandlungserfolge. Die Arbeitsblätter dienen der Reflexion und wurden nicht als diagnostische Tests entwickelt.

Die Neuauflage behandelt Akzeptanz, Zuversicht, Beziehungen und Selbstführung ebenso wie digitale Belastung, Pflegeverantwortung, Verlust und fachliche Hilfe. Sachliche Orientierung soll dir ermöglichen, zu deiner Situation passende Entscheidungen zu treffen.

Das Buch sicher nutzen

Dieses Buch richtet sich an Erwachsene. Es ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Untersuchung und Behandlung. Verändere bestehende Medikamente nicht wegen einer Buchübung. Für Kinder und Jugendliche sind altersgerechte fachliche Angebote erforderlich.

Übungen bleiben freiwillig. Du kannst sie kürzen, verändern oder auslassen. Beende eine Übung bei Angst, Schwindel, starker Unruhe, aufdrängenden Erinnerungen oder einem Gefühl von Unwirklichkeit. Orientiere dich an deiner Umgebung und suche bei anhaltender Belastung Unterstützung. Durchhalten ist keine Voraussetzung für einen Nutzen.

Neue oder starke körperliche Beschwerden dürfen nicht allein als Stress erklärt werden. Brustschmerz, deutliche Atemnot und Bewusstseinsstörungen können Notfälle sein. Bei möglicher Lebensgefahr gilt in Deutschland die 112; bei dringenden, nicht lebensbedrohlichen Beschwerden außerhalb regulärer Sprechzeiten die 116117. Ausführliche Hilfswege stehen im Kapitel zur professionellen Unterstützung.

Wenn du dich oder andere unmittelbar gefährdet siehst oder fürchtest, dir etwas anzutun, hole sofort persönliche Hilfe über den Notruf oder eine psychiatrische Notaufnahme. Bleibe nach Möglichkeit bei einer sicheren Person. Eine Atemübung, ein Chatbot oder ein mehrwöchiger Selbsthilfeplan darf in dieser Situation die notwendige Hilfe nicht verzögern.

Suche auch ohne akute Gefahr Hilfe, wenn Beschwerden zunehmen oder den Alltag beeinträchtigen. Du musst nicht zwei Wochen warten. [D05, D06]

Inhalt

Vorwort 2
Das Buch sicher nutzen 3
So nutzt du das Buch 6
1 Resilienz im wirklichen Leben 7
2 Stress verstehen und Warnzeichen einordnen 12
3 Deine Ausgangslage ohne Selbstbenotung 17
4 Akzeptanz und Veränderung zusammenbringen 22
5 Gedanken prüfen und Zuversicht entwickeln 27
6 Probleme in bearbeitbare Schritte übersetzen 32
7 Selbstwirksamkeit ohne Schuldzuweisung....37
8 Gefühle wahrnehmen und angemessen handeln 42
9 Atem Körper und Entspannung behutsam nutzen 47
10 Aufmerksamkeit und Achtsamkeit im Alltag....52
11 Grübeln Sorgen und Unsicherheit 57
12 Grenzen verständlich und sicher setzen 62
13 Gespräche vorbereiten und Konflikte klären 67
14 Beziehungen und Unterstützung pflegen 72
15 Arbeit Verantwortung und faire Bedingungen....77
16 Zeit Aufgaben und unsichtbare Arbeit 82
17 Ziele Werte und Zukunftsplanung 87
18 Schlaf und Erholung ernst nehmen 92
19 Bewegung Ernährung und körperliche Versorgung 97
20 Digitale Belastung und bewusste Erreichbarkeit....102
21 Verlust Trauer und veränderte Lebenspläne 106
22 Nach erschütternden Ereignissen Unterstützung finden 110
23 Mit Krankheit Behinderung und Pflegeverantwortung leben 114

24 Rückschläge Fehler und Selbstmitgefühl 118
25 Sinn Orientierung und ein begrenztes Leben.....122
26 Gewohnheiten entwickeln ohne neue Härte 126
27 Professionelle Hilfe und passende Anlaufstellen 130
28 Apps KI und Selbsthilfeangebote beurteilen 135
29 Forschung Versprechen und Qualität prüfen 139
30 Einen tragfähigen persönlichen Plan gestalten.....143
A Arbeitsvorlagen für deinen Alltag.....147
B Ein flexibler Plan für fünfzehn Themenwochen.....153
C Fallwerkstätten mit unterschiedlichen Entscheidungen.....161
D Begriffe verständlich eingeordnet 171
E Gesprächswerkstatt mit Formulierungsbeispielen 177
F Eine persönliche Beobachtung sorgfältig auswerten 183
G Unterstützung gemeinsam gestalten.....190
Ausführlicher Inhalt.....194
Stichwortverzeichnis.....202
Quellen und weiterführende Orientierung 208
Impressum.....211

So nutzt du das Buch

Die ersten Kapitel erklären Grundlagen, Selbstbeobachtung und die Auswahl geeigneter Schritte. Danach folgen praktische Themen von Akzeptanz und Gedankenarbeit bis zu Kommunikation, Schlaf und Alltagsorganisation. Die späteren Kapitel widmen sich besonderen Belastungen und der Qualität von Hilfsangeboten. Im Anhang findest du Arbeitsvorlagen, ausführliche Fallwerkstätten und einen flexiblen Übungsplan.

Lies zunächst die Sicherheitsseite und das Kapitel über die Grenzen von Selbsthilfe. Wähle anschließend einen Bereich, in dem du etwas verändern möchtest. Notiere einen konkreten Anlass und den kleinsten überprüfbaren nächsten Schritt. Statt „Ich werde gelassener“ könnte dein Vorhaben lauten: „Vor der nächsten Zusage prüfe ich meinen Kalender und nenne morgen eine Antwort.“

Lass zwischen Lesen und Ausprobieren Zeit. Eine Methode passt dann, wenn sie verständlich, zumutbar und im Alltag hilfreich ist. Ein ruhigeres Gefühl kann ein Ergebnis sein. Ebenso wichtig kann sein, eine Grenze deutlicher auszusprechen oder eine Beratungsstelle zu erreichen, obwohl du dich dabei noch angespannt fühlst.

Die Quellenangaben beziehen sich auf einzelne fachliche Aussagen und Einordnungen. Sie bedeuten nicht, dass das gesamte Buch als Programm wissenschaftlich geprüft wurde. Für die hier zusammengestellte Kombination gibt es keinen eigenen Wirksamkeitsnachweis. Der Quellenstand ist der 2. November 2026. Ältere grundlegende Arbeiten bleiben mit ihrem tatsächlichen Veröffentlichungsjahr kenntlich; eine aktuelle Neuauflage macht aus ihnen keine neue Studie.

1 Resilienz im wirklichen Leben

1.1 Ein Prozess mit wechselnden Bedingungen

Nach einer belastenden Woche kann derselbe Mensch an einem Tag handlungsfähig sein und am nächsten kaum eine Entscheidung treffen. Daraus folgt kein Widerspruch im Charakter. Belastung verändert sich, Unterstützung steht unterschiedlich zur Verfügung und körperliche Erholung ist nicht immer ausreichend. Resilienz lässt sich deshalb sinnvoller als Verlauf betrachten denn als feste Eigenschaft, die du entweder besitzt oder nicht besitzt.

Im Alltag umfasst dieser Verlauf mehrere Fragen. Kannst du das Notwendige bewältigen? Findest du nach Belastungen wieder etwas Erholung? Welche Unterstützung steht bereit? Welche Lebensbereiche bleiben erhalten, und wo brauchst du Veränderungen? Eine Person kann beruflich zuverlässig funktionieren und gleichzeitig privat stark leiden. Eine andere reduziert bewusst ihre Aufgaben und stabilisiert sich gerade dadurch. Sichtbare Leistungsfähigkeit allein ist daher kein verlässliches Maß für seelische Gesundheit.

Eine Krise kann langfristige Spuren hinterlassen. Das Ziel muss nicht sein, exakt in den früheren Zustand zurückzukehren. Nach einer Erkrankung, einem Verlust oder einer Trennung können andere Prioritäten, Hilfsmittel und Lebensbedingungen nötig werden. Anpassung ist dann auch eine Veränderung der Umgebung. Ein gut organisierter Unterstützungsbedarf ist mit Resilienz vereinbar.

Vermeide Vergleiche, bei denen du nur die äußere Fassade anderer kennst. Du weißt selten, welche Entlastung, finanziellen Reserven oder vertraulichen Hilfen dahinterstehen. Frage lieber,

was in deiner tatsächlichen Situation einen Unterschied machen könnte.

1.2 Was Stärke im Alltag bedeuten kann

Mentale Stärke ist kein einheitlicher medizinischer Begriff. In diesem Buch meint sie, unter angemessener Berücksichtigung deiner Grenzen Entscheidungen zu treffen, Schwierigkeiten anzusprechen und erforderliche Hilfe anzunehmen. Dazu gehört, Gefühle wahrzunehmen, ohne jede unmittelbare Handlungsneigung ausführen zu müssen. Dazu gehört ebenso, sich einer Gefahr zu entziehen.

Vielleicht zittert deine Stimme, während du einem zusätzlichen Auftrag widersprichst. Die Anspannung macht die Grenze nicht weniger berechtigt. Vielleicht weinst du bei einem Arztgespräch und stellst trotzdem die für dich wichtige Frage. Äußerliche Ruhe und hilfreiches Handeln sind unterschiedliche Dinge. Eine glatte Fassade sollte deshalb nicht zum Trainingsziel werden.

Stärke kann auch darin bestehen, eine bisherige Strategie aufzugeben. Wer jahrelang alles allein geregelt hat, braucht möglicherweise gerade jetzt eine verlässliche Vertretung. Wer bisher auf jede Nachricht sofort reagiert hat, kann feste Antwortzeiten vereinbaren. Das kostet anfangs Kraft, weil die Umgebung sich umstellen muss. Die Veränderung lässt sich nicht allein am ersten unangenehmen Gefühl bewerten.

Wenn ein Umfeld Stärke mit Schweigen, Schmerzfreiheit oder ständiger Verfügbarkeit gleichsetzt, prüfe diese Erwartung. Sie ist eine soziale Norm und kein Gesundheitsgesetz. Du darfst den Maßstab infrage stellen.

1.3 Persönlicher Einfluss und äußere Verantwortung

Du kannst deine Reaktion manchmal beeinflussen. Du bist deshalb nicht für jede Reaktion verantwortlich und erst recht nicht für das Verhalten anderer. Gewalt, Diskriminierung, eine

unfaire Entscheidung oder eine Erkrankung werden durch geschickte Gedankenarbeit nicht zu deinem selbst gewählten Problem.

Hilfreich ist eine genaue Verteilung der Verantwortung. Wer hat eine Aufgabe verursacht? Wer kann eine Entscheidung ändern? Wer muss für Sicherheit sorgen? Welcher begrenzte Schritt steht dir selbst offen? Bei einer überfüllten Schicht liegt die Personalplanung nicht bei einer einzelnen Beschäftigten. Sie kann Belastungen dokumentieren und Unterstützung einfordern. Die Organisation bleibt dennoch für sichere Arbeitsbedingungen verantwortlich.

Eine solche Betrachtung verhindert zwei Sackgassen. Du musst weder jede schwierige Situation persönlich lösen noch jede eigene Handlungsmöglichkeit übersehen. Es kann gleichzeitig stimmen, dass du ungerecht behandelt wurdest und jetzt Unterstützung für deinen nächsten Schritt brauchst.

Schreibe zu einem aktuellen Anlass einen Satz über deine eigene Möglichkeit und einen Satz über die Verantwortung anderer. Wenn beide Sätze dasselbe aussagen, prüfe die Verteilung noch einmal. „Ich muss belastbarer werden“ ist keine ausreichende Antwort auf eine dauerhaft unzumutbare Arbeitsmenge.

1.4 Ein brauchbarer Umgang mit Modellen

Modelle mit sieben, zehn oder fünfzehn Säulen können Themen ordnen. Aus der Zahl der Säulen folgt jedoch keine wissenschaftliche Vollständigkeit. Unterschiedliche Modelle setzen andere Schwerpunkte. Manche vermischen Fähigkeiten, Lebensbedingungen und persönliche Werte, obwohl diese nicht dasselbe sind.

Nutze ein Modell wie ein Inhaltsverzeichnis. Es kann dich daran erinnern, Beziehungen, Erholung oder Zukunftsplanung anzuschauen. Es kann dir nicht sagen, dass alle Bereiche gleich wichtig sein müssen oder dass eine schwache Säule eine

Krankheit verursacht. Auch eine selbst gezeichnete Skala ist zunächst nur eine Beschreibung deiner momentanen Einschätzung.

Die Forschung zu Resilienztrainings untersucht unterschiedliche Programme und Gruppen. Ergebnisse eines Programms für Beschäftigte im Gesundheitswesen lassen sich nicht automatisch auf jede Lebenskrise übertragen. Eine Cochrane-Übersicht von 2020 fand Hinweise auf mögliche Vorteile, bewertete die Sicherheit vieler Schlussfolgerungen jedoch als begrenzt. Das rechtfertigt vorsichtiges Ausprobieren, keine Erfolgsgarantie. [D02]

Für deine Entscheidung zählen deshalb drei Ebenen: Was ist fachlich plausibel? Was lässt sich in deiner Situation verantwortbar erproben? Was zeigt die konkrete Erfahrung? Keine dieser Ebenen ersetzt die anderen.

1.5 Ein Beispiel ohne Heldenrolle

Die fiktive Sachbearbeiterin Nora erhält kurz vor Feierabend eine zusätzliche Auswertung. Sie hat für den Abend bereits eine Pflegevertretung organisiert, die nicht beliebig verlängert werden kann. Ihr erster Gedanke lautet: „Wenn ich nicht bleibe, enttäusche ich alle.“ Sie ist angespannt und ärgert sich über die späte Anfrage.

Nora prüft zunächst die Aufgabe. Ein Teil wird erst in drei Tagen benötigt. Für den nächsten Morgen reicht eine vorhandene Übersicht. Sie teilt mit: „Heute kann ich bis 17 Uhr die bestehende Übersicht bereitstellen. Für die neue Auswertung brauche ich morgen eine Entscheidung, welche andere Aufgabe zurückgestellt wird.“ Sie bittet um eine schriftliche Priorisierung.

Die Führungskraft reagiert zunächst gereizt. Nora fühlt sich deshalb nicht sofort besser. Trotzdem hat sie eine verfügbare Information geliefert, ihre Grenze benannt und die Prioritätsentscheidung an die zuständige Stelle zurückgegeben.

Ob die Organisation angemessen reagiert, liegt nicht allein in ihrer Hand.

Am nächsten Tag wertet sie aus, was geholfen hat. Die konkrete Zeitangabe war nützlich. Den langen Rechtfertigungstext hätte sie weglassen können. Für wiederkehrende Anfragen braucht es eine Teamvereinbarung. Resilienz zeigt sich hier im realistischen nächsten Schritt und im Blick auf die Arbeitsorganisation.

1.6 Dein erster Arbeitsauftrag

Wähle eine Schwierigkeit, die aktuell ist, aber keine akute Gefährdung darstellt. Beschreibe sie in wenigen beobachtbaren Sätzen. „Dreimal in dieser Woche kam nach 18 Uhr eine Arbeitsanfrage“ ist genauer als „Meine Arbeit macht mich fertig“. Die zweite Aussage darf dein Gefühl ausdrücken; für die Auswahl eines Schrittes brauchst du zusätzlich den konkreten Ablauf.

Notiere dann, was du dir stattdessen wünschst. Bleibe bei einem überprüfbaren Unterschied. Vielleicht soll am Abend nur noch die ausdrücklich vereinbarte Rufbereitschaft kontaktiert werden. Vielleicht möchtest du zuerst eine Frist erfragen, bevor du zustimmst. Vielleicht brauchst du jemanden, der dich bei einem Gespräch begleitet.

Entscheide dich für einen Schritt und einen Zeitpunkt zur Rückschau. Du musst nicht versprechen, dass er funktioniert. Eine Rückmeldung wie „Die Bitte wurde ignoriert, ich brauche jetzt Unterstützung“ ist eine wichtige Information. Sie zeigt, dass individuelles Üben allein nicht genügt.

Bewahre diese Notiz auf. Sie dient später als Vergleich mit deiner tatsächlichen Situation. Miss deinen Fortschritt an hilfreichen Veränderungen und erreichbarer Unterstützung, nicht an dem Anspruch, nie wieder belastet zu sein.

2 Stress verstehen und Warnzeichen einordnen

2.1 Anforderung und Beanspruchung unterscheiden

Eine Anforderung ist zunächst etwas, das auf dich zukommt: eine Aufgabe, ein Konflikt, ein Geräusch oder eine unklare Erwartung. Wie stark sie dich beansprucht, hängt unter anderem von Dauer, Bedeutung, Handlungsspielraum und verfügbaren Ressourcen ab. Eine vertraute Aufgabe mit ausreichender Zeit kann bewältigbar sein. Dieselbe Aufgabe unter ständigen Unterbrechungen kann erheblich belasten.

Die Unterscheidung ist besonders bei der Arbeit wichtig. Eine Bestandsaufnahme sollte sich nicht nur darum drehen, wie empfindlich einzelne Menschen reagieren. Arbeitsmenge, Informationen, Pausen und Entscheidungswege müssen mitbetrachtet werden. Die BAuA beschreibt psychische Belastung deshalb im Zusammenhang mit der Gestaltung von Arbeit. [D03]

Im privaten Alltag kannst du entsprechend fragen: Was genau fordert mich? Wie oft tritt es auf? Welche Wahlmöglichkeiten habe ich? Welche Unterstützung fehlt? So wird aus einem diffusen Gefühl eine beschreibbare Situation.

Nicht jede Anstrengung ist schädlich. Eine freiwillige, begrenzte Herausforderung mit anschließender Erholung kann befriedigend sein. Daraus folgt jedoch nicht, dass dauerhafte Überlastung ein notwendiges Training wäre. Fehlende Wahlmöglichkeiten und fehlende Erholung verändern die Lage grundlegend.



2.2 Körperliche Reaktionen ohne vereinfachte Schalterbilder

Stress kann Aufmerksamkeit, Atmung, Muskelspannung und Kreislauf beeinflussen. Mehrere Gehirnregionen, das autonome Nervensystem und hormonelle Abläufe wirken zusammen. Das ist komplexer als die Vorstellung eines einzigen Alarmzentrums, das bei jeder unangenehmen Nachricht den Verstand vollständig abschaltet.

Die Amygdala ist an der Verarbeitung bedeutsamer Reize beteiligt. Sie ist kein kleiner Wächter mit einer einzigen Aufgabe. Auch die Rede vom Steinzeitgehirn ist ein vereinfachendes Bild. Eine E-Mail wird nicht grundsätzlich biologisch mit einem Raubtier gleichgesetzt. Erfahrungen, Erwartungen, soziale Folgen und der jeweilige Kontext spielen eine Rolle.

Für den Alltag reicht eine vorsichtige Folgerung: Unter hoher Anspannung können Abwägen und konzentriertes Arbeiten schwerer fallen. Eine Unterbrechung, weniger Reize oder Unterstützung können dann hilfreich sein. Du brauchst dafür keine Diagnose deines Nervensystems und keinen behaupteten Hormontest.

Wenn du körperliche Signale beobachtest, beschreibe zunächst die Wahrnehmung. „Mein Herz klopft schneller“ ist eine Beobachtung. „Mein Cortisol ist zu hoch“ ist ohne entsprechende medizinische Untersuchung eine Vermutung. Die klare Trennung schützt vor unnötiger Selbstdiagnostik.

2.3 Frühzeichen auf mehreren Ebenen

Warnzeichen können sich körperlich, gedanklich, emotional oder im Verhalten zeigen. Vielleicht bemerkst du häufiges Zähnepressen, einen engeren Blick auf Aufgaben oder den Wunsch, jede Nachricht sofort zu kontrollieren. Vielleicht wirst

du ungewöhnlich reizbar oder ziehst dich von Kontakten zurück, die dir sonst guttun.

Solche Veränderungen sind unspezifisch. Sie beweisen weder ein bestimmtes Stressniveau noch eine psychische Erkrankung. Schlafmangel, Schmerzen, Medikamente, hormonelle Veränderungen oder andere gesundheitliche Ursachen können ebenfalls beteiligt sein. Neu auftretende, deutliche oder anhaltende Beschwerden verdienen eine angemessene Abklärung.

Wähle für deine Beobachtung wenige Zeichen, die du tatsächlich erkennst. Eine Liste mit zwanzig Symptomen kann dazu führen, dass du den ganzen Tag nach Problemen suchst. Zwei persönliche Hinweise und ein konkreter Entlastungsschritt sind oft übersichtlicher.

Frage auch nach deiner Funktionsfähigkeit. Schaffst du Mahlzeiten, notwendige Termine und grundlegende Versorgung? Fällt das deutlich schwerer als sonst, ist das wichtiger als die Frage, ob du noch freundlich wirkst. Du musst nicht erst vollständig ausfallen, bevor deine Belastung ernst genommen wird.

2.4 Ein kurzes Protokoll statt Dauerüberwachung

Ein alltagstaugliches Protokoll kann aus vier Angaben bestehen: Anlass, bemerkbare Reaktion, nächster Schritt und Ergebnis. Schreibe beispielsweise: „Drei gleichzeitige Anfragen; ich las dieselbe Mail mehrfach; Priorität erfragt; eine Frist wurde verschoben.“ Die Notiz beschreibt einen Zusammenhang, ohne daraus bereits eine allgemeine Ursache abzuleiten.

Führe das Protokoll zeitlich begrenzt, etwa an wenigen ausgewählten Tagen. Lege vorher fest, welche Frage du beantworten möchtest. Geht es um späte Arbeitsanfragen, braucht es kein lückenloses Tagebuch deiner gesamten

Stimmung. Beende die Erfassung, wenn sie mehr Kontrolle als Erkenntnis erzeugt.

Du kannst eine persönliche Einschätzung ergänzen, zum Beispiel „gering“, „mittel“ oder „hoch“. Solche Kategorien sind keine medizinischen Grenzwerte. Vergleiche sie vor allem mit deinem eigenen Kontext. Eine hohe Zahl ist kein Beweis für Gefahr; eine niedrige Zahl entkräftet keine Beschwerden.

Notiere nach Möglichkeit auch entlastende Bedingungen. Ein ruhiger Raum, eine verständliche Aufgabenbeschreibung oder eine erreichbare Kollegin können erklären, warum eine ähnliche Anforderung diesmal besser zu bewältigen war. So suchst du nicht ausschließlich nach Fehlern in dir selbst.

2.5 Wenn Beschwerden nicht zum üblichen Muster passen

Die fiktive Person Cem kennt gelegentliche Anspannung vor Präsentationen. An einem anderen Tag treten plötzlich starke Brustbeschwerden und deutliche Atemnot auf. Es wäre unvernünftig, daraus allein wegen der Arbeitssituation auf Stress zu schließen. Die passende Reaktion ist medizinische Hilfe, nicht die Wiederholung einer Entspannungsübung.

Umgekehrt können auch psychische Beschwerden eine rasche fachliche Einschätzung nötig machen. Wenn du kaum noch schläfst, dich ungewöhnlich angetrieben fühlst, dein Verhalten deutlich verändert ist oder du den Bezug zur Wirklichkeit verlierst, ist Selbsthilfe kein ausreichender Rahmen. Gleiches gilt bei unmittelbarer Gefährdung.

Das Buch kann keine vollständige Liste aller Warnzeichen bieten. Die praktische Regel lautet deshalb: Eine neue, starke oder besorgniserregende Veränderung verdient Hilfe, auch wenn sie nicht in dein bisheriges Bild passt. Vertraue nicht darauf, dass ein fehlender Eintrag in einer Checkliste Entwarnung bedeutet.

Bei einer Untersuchung darfst du sagen, dass du Belastungen erlebst. Das schließt körperliche Ursachen nicht aus. Bitte darum, sowohl den Verlauf der Beschwerden als auch die Lebenssituation zu berücksichtigen.

2.6 Eine hilfreiche Frage für die nächste Woche

Wähle eine wiederkehrende Anforderung und frage, was ihren Umgang konkret erleichtern würde. Bei häufigen Unterbrechungen könnte das ein abgestimmtes Zeitfenster sein. Bei unklaren Aufgaben könnte es eine kurze schriftliche Beschreibung des erwarteten Ergebnisses sein. Bei einer belastenden privaten Aufgabe könnte es eine feste Vertretung sein.

Prüfe danach, ob diese Veränderung tatsächlich eingetreten ist. Wenn du nur eine Atemübung ergänzt hast, aber die Unterbrechungen unverändert bleiben, hast du zunächst deine Reaktion unterstützt. Die äußere Belastung wurde damit noch nicht verändert. Beide Ebenen sollten getrennt sichtbar bleiben.

Vielleicht lässt sich die Anforderung kurzfristig nicht senken. Dann frage nach Schutz und Unterstützung während dieser begrenzten Phase und nach einem realistischen Endpunkt. „Bis zum Umzug übernimmt meine Schwester zweimal das Essen“ ist konkreter als „Ich halte einfach noch etwas durch“.

Eine gute Auswertung darf ergeben, dass die verfügbare Entlastung nicht reicht. Dann braucht es einen anderen Weg, zusätzliche Beteiligte oder fachliche Hilfe. Das ist eine sachliche Konsequenz aus der Beobachtung.

3 Deine Ausgangslage ohne Selbstbenotung

3.1 Warum ein Akkuwert nicht genügt

Das Bild eines leeren Akkus kann Erschöpfung verständlich machen. Es wird ungenau, sobald du daraus eine vermeintlich messbare Reserve ableitest. Menschen besitzen keinen einheitlichen Energietank, der sich über einen Fragebogen auf 37 Prozent bestimmen lässt. Körperliche Müdigkeit, Sorge, Konflikte und fehlende Zeit sind verschiedene Erfahrungen.

Frage deshalb genauer, was gerade schwerfällt. Möchtest du schlafen, kannst aber wegen Grübelns nicht zur Ruhe kommen? Hast du Zeit für eine Pause, wirst jedoch ständig gestört? Fehlt dir Unterstützung für eine Aufgabe, die objektiv nicht allein zu bewältigen ist? Jede dieser Situationen verlangt andere Entscheidungen.

Auch eine angenehme Tätigkeit kann Kraft kosten. Ein Treffen mit Freunden kann wichtig sein und dich nach einer Erkrankung trotzdem ermüden. Es wäre zu einfach, Aktivitäten dauerhaft in Energiegeber und Energieräuber einzuteilen. Entscheidend sind Dosis, Zeitpunkt, Freiwilligkeit und deine aktuelle Situation.

Eine brauchbare Bestandsaufnahme beschreibt solche Unterschiede. Sie soll Entscheidungen erleichtern und keine neue Pflicht zur Selbstoptimierung schaffen.

3.2 Anforderungen sichtbar machen

Schreibe zunächst auf, was in einer gewöhnlichen Woche tatsächlich anfällt. Berücksichtige neben sichtbaren Terminen auch Planung und Verantwortung. Wer Medikamente für ein Familienmitglied organisiert, trägt nicht nur den Weg zur

Apotheke, sondern möglicherweise auch die Erinnerung an Rezepte, Rückfragen und Vorräte.

Trenne feste Verpflichtungen von verhandelbaren Erwartungen. Eine gesetzte Frist kann wichtig sein. Eine sofortige Antwort in einer privaten Gruppe ist möglicherweise nur eine Gewohnheit. Allerdings solltest du Folgen nicht vorschnell abtun. In manchen Beziehungen hat ein Nein reale Risiken; dann gehört Sicherheit vor Kommunikationsübung.

Markiere Aufgaben, die unklar verteilt sind. „Irgendjemand kümmert sich um den Besuch“ führt leicht dazu, dass dieselbe Person den Überblick behalten muss. Eine schriftliche Zuständigkeit kann mehr entlasten als ein weiterer Entspannungstermin.

Begrenze die Liste auf den Zeitraum, den du verändern kannst. Für den Anfang genügt die kommende Woche. Eine vollständige Bilanz aller Versäumnisse der letzten Jahre wäre kaum handlungsleitend und könnte dich zusätzlich belasten.

3.3 Ressourcen konkret beschreiben

Eine Ressource ist etwas, das dir in einer bestimmten Situation hilft. Das kann eine Fähigkeit sein, aber ebenso eine Person, ein finanzieller Spielraum, ein barrierefreier Ort oder eine verlässliche Information. Die Aussage „Ich muss meine Ressourcen aktivieren“ bleibt leer, solange nicht klar ist, was damit gemeint ist.

Beschreibe Hilfe möglichst konkret. „Meine Nachbarin kann am Mittwoch einen Einkauf mitbringen“ ist eine verfügbare Unterstützung. „Ich habe viele Kontakte“ sagt noch nichts darüber aus, wer erreichbar ist und was du anfragen kannst. Prüfe Zusagen, statt im Notfall allein auf Hoffnung zu bauen.

Eigene Erfahrungen können ebenfalls helfen. Vielleicht hast du schon einmal ein schwieriges Formular mit einer Beratungsstelle

bearbeitet. Daraus folgt keine Garantie für die neue Situation. Es liefert aber einen möglichen ersten Kontakt und eine Vorstellung davon, welche Unterlagen nötig sein könnten.

Notiere auch Hindernisse beim Zugang. Kosten, Öffnungszeiten, Sprache, Scham oder fehlende Kinderbetreuung können eine theoretisch vorhandene Hilfe praktisch unerreichbar machen. Dann lautet die Aufgabe, den Zugang zu erleichtern, nicht dich für die fehlende Nutzung zu tadeln.

3.4 Ein kleiner Wochenüberblick

Teile ein Blatt in Verpflichtungen, verfügbare Unterstützung und veränderbare Bedingungen. Trage nur die wichtigsten Punkte ein. Wähle anschließend eine Überlastung, bei der ein kleiner Schritt möglich erscheint. Du musst nicht alle Bereiche gleichzeitig ausgleichen.

Tabelle 3.1 Eine fiktive Bestandsaufnahme

Bereich	Konkrete Beobachtung	Möglicher nächster Schritt
Arbeit	Zwei Termine überlappen	Priorität mit Leitung klären
Familie	Abholung ist ungeklärt	Zuständigkeit bis Dienstag vereinbaren
Erholung	Pause wird unterbrochen	Vertretung für zwanzig Minuten anfragen
Unterstützung	Beratung nur vormittags	Telefontermin und Arbeitsfreistellung prüfen

Die Tabelle ist ein Beispiel, keine Liste vorgeschriebener Lebensbereiche. Wenn du gerade mit Schulden, Wohnungsunsicherheit oder einem Pflegefall beschäftigt bist, dürfen diese Themen im Zentrum stehen. Körperliche und

psychische Entlastung hängt oft von solchen praktischen Fragen ab.

Lege am Ende fest, wann du auf das Blatt zurückblickst. Eine kurze Rückschau nach einer Woche reicht zunächst aus. Prüfe, ob die geplante Veränderung stattgefunden hat und ob sie hilfreich war. Ein nicht erreichter Termin kann auf einen unpassenden Plan hinweisen; er ist keine persönliche Niederlage.

3.5 Was die Beobachtung nicht beantworten kann

Ein Wochenüberblick diagnostiziert keine Depression, Angststörung oder Erschöpfungserkrankung. Er kann Hinweise sammeln, die du in ein fachliches Gespräch mitnimmst. Medizinische Fragen erfordern zusätzlich eine Untersuchung und die Berücksichtigung möglicher anderer Ursachen.

Ebenso wenig kannst du aus einzelnen guten Tagen schließen, dass Unterstützung unnötig sei. Beschwerden können schwanken. Auch ein Tag mit mehreren erledigten Aufgaben sagt wenig darüber, wie viel Anstrengung dafür nötig war und welche Folgen am nächsten Tag auftreten.

Wenn du deine Angaben später vergleichst, beachte veränderte Bedingungen. Eine ruhigere Urlaubswoche ist nicht ohne Weiteres mit einer Arbeitswoche samt Pflegeverantwortung vergleichbar. Das Ziel ist kein lückenloses Experiment, sondern eine ehrliche Interpretation.

Vielleicht bemerkst du, dass du nicht genug Abstand für eine alleinige Einschätzung hast. Dann kann ein vertrauter Mensch oder eine Fachperson helfen, die Beobachtungen zu sortieren. Auch dort solltest du deine eigene Wahrnehmung schildern dürfen, ohne eine vorgegebene Deutung übernehmen zu müssen.