

Auf einen Blick

Einleitung	19
In 100 Tagen	25
Teil I: Ankommen und Verstehen.....	29
Teil II: Entlasten und Loslassen.....	75
Teil III: Werkzeuge für den Alltag – kleine Strategien, große Wirkung	123
Teil IV: Klären und Neuausrichten.....	169
Teil V: Dranbleiben – wie Sie Rückfällen vorbeugen.....	217
Teil VI: Der Top-Ten-Teil – Ihre persönliche Schatzkiste	265
Kapitel 1: Zehn Dinge, die Menschen, die besser mit ihrer Energie haushalten, anders machen.	267
Kapitel 2: Zehn Dinge, die ich mir jetzt erlaube.	271
Kapitel 3: Zehn Dinge, die ich nicht mehr tun muss.	275
Kapitel 4: Zehn Dinge, die mir helfen, wenn es wieder eng wird	279
Kapitel 5: Zehn Dinge, die mein Leben leichter machen	283

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	19
Über dieses Buch	20
Törichte Annahmen über die Leser	21
Konventionen in diesem Buch	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Ankommen und Verstehen	22
Teil II: Entlasten und Loslassen	22
Teil III: Werkzeuge für den Alltag – kleine Strategien, große Wirkung	22
Teil IV: Klären und Neuausrichten	22
Teil V: Dranbleiben – wie Sie Rückfällen vorbeugen	22
Teil VI: Der Top-Ten-Teil – Ihre persönliche Schatzkiste	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
In 100 Tagen ...	25
Die 100-Tage-Regel – wie Ihr Gehirn lernt	25
Was passiert, wenn die 100 Tage unterbrochen werden	25
Wenige Minuten reichen – aber jeden Tag	26
TEIL I	
ANKOMMEN UND VERSTEHEN	29
Willkommen am Wendepunkt	31
Erschöpfung ist ein Signal, kein Versagen	31
Der Anfang vom Aufbruch	31
Tag 1: Wo stehe ich?!	34
Tag 2: Wie Erschöpfung entsteht	36
Tag 3: Mein Energietagebuch	38
Tag 4: Der Innerer-Antreiber-Check	40
Tag 5: Ich bin nicht allein	42
Tag 6: Weniger müssen – mehr atmen	44
Tag 7: Was ich gelernt habe	46
Tag 8: Wie sich Daueranspannung anfühlt	48
Tag 9: Was mich wirklich erschöpft – und nicht nur müde macht	50
Tag 10: Die Rolle der inneren Stimme	52
Tag 11: Warum ich so oft funktioniere, statt zu fühlen	54
Tag 12: Die Kraft der Sprache: Endlich Worte finden	56
Tag 13: Welche Erwartungen ich (unbewusst) mit mir herumtrage	58
Tag 14: Warum es schwerfällt, Hilfe anzunehmen	60
Tag 15: Wenn Anstrengung zur Normalität wird	62
Tag 16: Warum Erschöpfung oft nicht ernst genommen wird	64
Tag 17: Körperliche Symptome – was mir mein Körper sagen will	66

14 Inhaltsverzeichnis

Tag 18: Die unterschätzte Rolle von Schuld- und Schamgefühlen	68
Tag 19: Mein emotionales Frühwarnsystem aktivieren	70
Tag 20: Reflexion: Ich beginne, mich besser zu verstehen	72

TEIL II ENTLASTEN UND LOSLASSEN 75

Was gehört zu mir?	77
Zeit für Klarheit	77
Ballast erkennen – und ernst nehmen	78
Schritt für Schritt statt alles auf einmal	78
Checkliste: Was belastet mich – und was trägt mich?	79
Ihre Antworten gewichten	79
Auswertung und Handlungsimpulse	80
Tag 21: Heute wird leicht	82
Tag 22: Was mich wirklich zu viel kostet	84
Tag 23: »Nein« ist ein vollständiger Satz	86
Tag 24: Was ich mir nicht mehr beweisen muss	88
Tag 25: Wenn Erwartungen zu Ballast werden	90
Tag 26: Schluss mit innerer Dauerbereitschaft	92
Tag 27: Wenn ständiges Denken müde macht	94
Tag 28: Vergleichen macht müde	96
Tag 29: Wenn Gewohnheiten zu Pflichten werden	98
Tag 30: Nicht alles gehört mir	100
Tag 31: Vom Müssen zum Dürfen	102
Tag 32: Wenn ich loslasse, entsteht Raum	104
Tag 33: Raus damit!	106
Tag 34: Mein Tempo	108
Tag 35: Nicht mein Zirkus, nicht meine Affen	110
Tag 36: Wer loslässt, hat die Hände frei	112
Tag 37: Kampf der Angst	114
Tag 38: Was kann denn schon passieren?	116
Tag 39: Ich und andere	118
Tag 40: Ich bin bereit für den nächsten Schritt	120

TEIL III WERKZEUGE FÜR DEN ALLTAG – KLEINE STRATEGIEN, GROSSE WIRKUNG 123

Kleine Strategien – große Wirkung?	125
Die Haltung dahinter: nicht leisten, sondern nutzen	125
Tag 41: Mein Notfallplan für schwere Tage	128
Tag 42: 5-5-5 Regel zur mentalen Entlastung	130
Tag 43: Ein Brief an mich selbst	132
Tag 44: Ich ziehe klare Linien	134
Tag 45: Alltag kürzen – weniger tun, mehr Raum	136
Tag 46: Inspektion – Check von Kopf bis Fuß	138

Tag 47: Journaling – Gedanken müssen raus	140
Tag 48: Drei Minuten Stille	142
Tag 49: Energiespender finden – was mich wirklich nährt	144
Tag 50: Triggeralarm – erkennen und handeln	146
Tag 51: Kleine Schritte – große Wirkung	148
Tag 52: Gedankenhygiene – mit einem Wisch auf null	150
Tag 53: Seien Sie Ihr bester Freund – Selbstmitgefühl statt Selbstmitleid!	152
Tag 54: Heute mache ich eine Sache völlig anders	154
Tag 55: Mentales Judo – die Kraft des Umlenkens	156
Tag 56: Lachen erlaubt – wie Humor gegen Erschöpfung hilft	158
Tag 57: Eine Minute Achtsamkeit – ganz da, ganz kurz	160
Tag 58: Was, wenn ich nicht mehr kann? – Selbstschutz durch bewusste Verweigerung	162
Tag 59: Was wäre, wenn heute mein letzter Tag ist?	164
Tag 60: Ich weiß, was mir hilft – und nehme es mit	166

TEIL IV KLÄREN UND NEUAUSRICHTEN 169

Woran merke ich, dass ich wieder bei mir bin?	171
Kraftquellen erkennen	171
Selbstwirksamkeit spüren	171
Innere Ressourcen aktivieren	172
Erlauben statt leisten	172
Mut zur Veränderung	172
Reflexionsfragen: Was gibt mir Kraft – und wie kann ich sie stärken?	174
Tag 61: Wissen, was mir wirklich wichtig ist – Wertearbeit	176
Tag 62: Innere Ausrichtung – was mir im Leben Richtung gibt	178
Tag 63: Selbstwirksamkeit spüren – ich kann etwas tun	180
Tag 64: Bedürfnisse wahr- und ernst nehmen	182
Tag 65: Tu es jetzt – Micro-Habits etablieren	184
Tag 66: Ich schlafe wie ein Baby	186
Tag 67: Morgenritual – sanft starten	188
Tag 68: Feierabend – aus die Maus	190
Tag 69: Echte Freunde treffen ist Pflicht	192
Tag 70: »Stehrummel« – prüfen und handeln	194
Tag 71: Energiebalance ausgleichen – Geben und Nehmen	196
Tag 72: Bucketlist light – Was will ich noch machen?	198
Tag 73: Medienkonsum – Ablenkung oder Erholung	200
Tag 74: Körperliche Bewegung – ohne Leistungsdruck	202
Tag 75: Ernährung als Selbstfürsorge	204
Tag 76: Ruhe oder Flucht?	206
Tag 77: Vertrauen üben	208
Tag 78: Mut haben	210
Tag 79: Hier und Jetzt – nichts ist für immer	212
Tag 80: Mein Fundament – was bleiben wird	214

TEIL V**DRANBLEIBEN – WIE SIE RÜCKFÄLLEN VORBEUGEN..... 217**

Ich bleibe bei mir – auch wenn das Leben dazwischenkommt.	219
Dranbleiben heißt nicht: immer alles richtig machen	219
Heilung und Stabilität – kein gerader Weg.	220
Was hilft, wenn der Alltag zurückschlägt	220
Dranbleiben in Alltag und Selbstfürsorge: Ihre zehn Kernpunkte	221
Tag 81: Rückfälle sind kein Scheitern – sondern Hinweise	224
Tag 82: Turbulenzen ernst nehmen – nicht ignorieren	226
Tag 83: Mein Energiebarometer: tägliche Standortbestimmung	228
Tag 84: Mit alten Mustern liebevoll umgehen	230
Tag 85: Selbstkritik entmachten	232
Tag 86: Was ich aus der Erschöpfung gelernt habe	234
Tag 87: Selbstfürsorge ist Priorität	236
Tag 88: Wenn andere mich nicht verstehen – Abgrenzung üben.	238
Tag 89: Das alte Ich loslassen – Raum für Neues schaffen	240
Tag 90: Und dann? – Wenn Denken zur Erschöpfung wird	242
Tag 91: Notfallmittel – körperliche Erschöpfung.	244
Tag 92: Gedankengefängnis »Was wäre, wenn ...?« – Rechnen Sie mit allem, auch mit dem Guten.	246
Tag 93: Das habe ich nicht verdient ... – wenn Killerphrasen zu Stolpersteinen werden	248
Tag 94: Ankern – sich selbst Halt geben.	250
Tag 95: Erfolge feiern – ich belohne mich	252
Tag 96: Was mich auf Kurs hält	254
Tag 97: Routinen – mein stabiles Gerüst	256
Tag 98: Anderen helfen – eine starke Kraft gegen Erschöpfung.	258
Tag 99: Mein Warum, mein Weg	260
Tag 100: Was ich mir heute sagen will	262

TEIL VI**DER TOP-TEN-TEIL – IHRE PERSÖNLICHE SCHATZKISTE..... 265****Kapitel 1****Zehn Dinge, die Menschen, die besser mit ihrer
Energie haushalten, anders machen 267**

Sie nehmen Ihre Bedürfnisse ernst – nicht erst, wenn es zu spät ist.	267
Sie sagen »Nein« – klar, freundlich und rechtzeitig.	267
Sie stoppen negative Gedanken – bevor sie sich festsetzen.	268
Sie schaffen Ordnung – nicht nur im Schrank, sondern im Kopf.	268
Sie halten an einfachen Routinen fest.	268
Sie bewegen sich.	268
Sie pflegen Beziehungen, die sie stärken.	269
Sie verlassen sich nicht auf Motivation.	269
Sie kennen ihr Warum – und verlieren es nicht aus dem Blick.	269
Sie feiern ihre Erfolge – auch die kleinen.	269

Kapitel 2**Zehn Dinge, die ich mir jetzt erlaube..... 271**

Ich erlaube mir, nicht alles zu schaffen.....	271
Ich erlaube mir, mich an die erste Stelle zu setzen.....	271
Ich erlaube mir, Fehler zu machen..	272
Ich erlaube mir, langsam zu sein.....	272
Ich erlaube mir, nicht verfügbar zu sein.....	272
Ich erlaube mir, mich zu verändern.....	272
Ich erlaube mir, wählerisch zu sein.....	272
Ich erlaube mir, Pause zu machen – auch ohne Grund.....	273
Ich erlaube mir, Unperfektes zu zeigen.....	273
Ich erlaube mir, das Leben zu genießen.....	273

Kapitel 3**Zehn Dinge, die ich nicht mehr tun muss..... 275**

Ich muss mich nicht mehr erklären.....	275
Ich muss nicht mehr funktionieren.....	275
Ich muss nicht alles mit mir selbst ausmachen.....	276
Ich muss nicht für jede Stimmung einen Grund haben.....	276
Ich muss nicht immer stark wirken.....	276
Ich muss keine Erwartungen mehr erfüllen, die nicht meine sind.....	276
Ich muss nicht ständig produktiv sein.....	277
Ich muss keine Schuldgefühle haben, wenn ich mich abgrenze.....	277
Ich muss nicht perfekt kommunizieren.....	277
Ich muss mich nicht mehr kleiner machen, um anderen Raum zu lassen.....	277

Kapitel 4**Zehn Dinge, die mir helfen, wenn es wieder eng wird 279**

Ich halte inne – bevor ich funktioniere.....	279
Ich benenne, was gerade zu viel ist.....	279
Ich bewege mich – nicht für die Fitness, sondern für den Kopf.....	280
Ich suche Nähe – auch wenn ich Abstand will.....	280
Ich verlasse den Raum – nicht mich selbst.....	280
Ich erlaube mir, nichts zu tun – ohne mich schuldig zu fühlen.....	280
Ich erinnere mich: Ich bin nicht mehr dort, wo ich mal war.....	281
Ich ergreife eine Kleinigkeit – nicht gleich die ganze Lösung.....	281
Ich lasse mir von Musik helfen – oder von Stille.....	281
Ich erinnere mich an das, was mich schon einmal gehalten hat.....	281

Kapitel 5**Zehn Dinge, die mein Leben leichter machen 283**

Ich treffe schnelle Entscheidungen – statt alles zu »zerdenken«.....	283
Ich lasse aus Prinzip manches liegen.....	283
Ich vereinfache meine Abläufe.....	284
Ich sage seltener Ja – dafür aber öfter ehrlich.....	284
Ich akzeptiere, dass »gut genug« reicht.....	284

18 Inhaltsverzeichnis

Ich strukturiere – damit ich nicht ständig nachdenken muss.	284
Ich ersetze Vergleich durch Verbindung.	284
Ich lasse bewusst Luft im Kalender.	285
Ich automatisiere, was mich nicht erfüllt.	285
Ich erinnere mich regelmäßig daran, warum ich das alles tue.	285