

# assistentz/ heute

FÜR IHREN PERFEKTEN AUFTRITT IN SACHEN ORGANISATION, KOMMUNIKATION & SELBSTMANAGEMENT

THEMENAUFGABE: STRESSMANAGEMENT

## Aus dem Tritt

Welche Warnzeichen gerade erfolgreiche Menschen ernst nehmen sollten

SEITE 3

## Balance-Modell

Resilienter werden: Belastbar sind Sie, wenn Ihr Leben in Balance ist

SEITE 5

## „Ich will so nicht mehr!“

7 wirksame Strategien, mit denen Sie mehr Selbstbestimmung in Ihr Leben bringen

SEITE 7

## Gedankenkarussell

Wenn die Gedanken unproduktiv kreisen: Mit Achtsamkeit gegen das Grübeln

SEITE 10

## Wirksames Stressmanagement

Welche Warnzeichen Sie ernst nehmen sollten und wie Ihnen mehr Balance gelingt





Dunja Schenk ist Expertin für Effizienz und ehemalige Assistentin auf unterschiedlichen Führungsebenen bei der Allianz Group. Als IHK-zertifizierte Trainerin und systemischer Coach unterstützt sie heute deutschlandweit namhafte Unternehmen bei der Optimierung von Arbeitsabläufen im Büro.

## Mit System zu mehr Gelassenheit

Liebe Leserin, lieber Leser,

effizientes Arbeiten braucht nicht nur Struktur und bewährte Strategien, es braucht eines ganz besonders: ein gesundes, belastbares Fundament – sowohl mental als auch körperlich.

Aktuelle Zahlen zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz unterstreichen die Dringlichkeit dieses Themas: Laut dem Psychreport 2025 der DAK-Gesundheit entfielen 17,4 Prozent aller Fehltage auf psychische Erkrankungen. Besonders auffällig: Die Fehltage durch Depressionen allein stiegen auf 183 Tage je 100 Beschäftigte, nach etwa 122 Tagen im Jahr 2023 – ein Anstieg um etwa 50 Prozent.

Was die Zahlen auch zeigen: Das klassische „Augen zu und durch“ reicht nicht mehr. Ein bewusstes Stressmanagement wird heute als Kompetenz vorausgesetzt – und es wird erst recht von Ihnen als Office Professional verlangt, weil Sie in Ihrer Funktion als Knotenpunkt für Kommunikation, Organisation und kreative Prozesse einen großen Einfluss auf Führungskräfte wie Mitarbeitende haben.

Wie das gelingen kann, darum geht es in dieser Themenausgabe.

Gehen Sie achtsam mit sich um!

Herzlich Ihre

*Dunja Schenk*

Dunja Schenk  
dunjaschenk@assistenzh heute.de

## Der Autorinnen dieser Themenausgabe

**Dr. Hilde Mohren** ist Management-Coach und Trainerin. Zuvor arbeitete die Betriebswirtin in bei einem Finanzdienstleister.



**Kirsten Wolf** ist freie Journalistin, Autorin und Redakteurin und schreibt seit Jahren Fachbeiträge für Office Professionals.

**Susanne Roth** ist Chefredakteurin von Fachmagazinen zum Thema Arbeitsorganisation, Zeit- und Selbstmanagement.



## Das lesen Sie in dieser Ausgabe:

Aus dem Tritt: Welche Warnzeichen Sie ernst nehmen sollten	3
Machen Sie eine Momentaufnahme	3
60-Sekunden-Test: Welche dieser typischen Stresssymptome kennen Sie?	4
Belastbar sind Sie, wenn Ihr Leben in Balance ist	5
Übung: Wie sieht es bei Ihnen im Moment aus?	7
Raus aus dem Hamsterrad: 7 Strategien	7
Wenn die Gedanken kreisen: Mit Achtsamkeit gegen das Grübeln	10

## Gratis Online-Netzwerktreffen



Trends · Best Practices · Networking

Am 16.10.2025 um 9 Uhr findet die nächste Session unseres GRATIS Online-Netzwerk-events, des Office Breakfast Clubs, statt. Freuen Sie sich auf einen Impulsvortrag zum Thema „KI-Power für Deinen Assistenz-Alltag – Teil 2“ und praktische Empfehlungen für Ihren Büroalltag.

**Jetzt hier gratis anmelden!**

<https://webinar.workingoffice.de>

# Aus dem Tritt: Welche Warnzeichen Sie ernst nehmen sollten

► Gerade bei beruflich sehr erfolgreichen Menschen nimmt der Beruf ein Übermaß an Zeit und Aufmerksamkeit ein. Familie, Freunde, persönliche Interessen und sogar die eigene Gesundheit treten in den Hintergrund und fordern gleichzeitig ihren Tribut. Das kann so weit führen, dass es immer schwerer fällt, den nötigen Ausgleich zu finden, wirklich abzuschalten und Kraft zu tanken.

## Beispiel: Es reicht – wo ist hier der Ausstieg?

Mareike Günzel fühlt sich ausgelaugt. „*Ich will so nicht mehr*“, denkt sie. Sie hat das Gefühl, ununterbrochen nur für andere da zu sein. Care-Arbeit auf unterschiedlichen Niveaus. Ihr Chef hält sie ohnehin ständig auf Trab. Das Change-Projekt, das sie vor Kurzem ganz optimistisch zusätzlich übernommen hat („*Jetzt, wo mich die Kinder nicht mehr so brauchen*“), ist viel aufreibender als gedacht, zumal einige Kollegen nicht mitziehen. Wenn ihre Eltern am Wochenende zum Familienessen einladen und ihr Mann große Pläne für gemeinsame Ausflüge hat, lässt sie sich zwar dazu überreden, merkt aber, dass sie viel lieber einmal Zeit für sich allein hätte. Einfach mal nichts tun. Viel zu schnell ist das Wochenende vorüber, und eine neue Woche im Hamsterrad beginnt.

## Wer hält das Hamsterrad in Bewegung?

Zahlreiche Akteure drehen an diesem imaginären Laufrad. Die Kollegen, Geschäftspartner, Kunden und natürlich die Füh-

rungskraft: Alle wollen etwas von Ihnen. Und außerhalb der Firma sorgen Ihr Partner, die Kinder, Ihre Eltern und andere Verwandte, Ihr Freundeskreis sowie Ihr weiteres soziales Umfeld dafür, dass auch nach Feierabend immer wieder Anforderungen an Sie gestellt werden.

**Die gute Nachricht lautet jedoch: Auch Sie selbst drehen an diesem Rad.** Auch wenn Sie sich „fremdgesteuert“ fühlen: Am Ende sind es Sie allein, die sich private oder berufliche Ziele setzt und durch ihre Entscheidungen oder Nicht-Entscheidungen auf die eigenen Lebensumstände Einfluss nimmt.

## Wie können Sie merken, wann es zu viel wird?

Beruflich stark eingespannte Menschen, die wie Mareike Günzel trotz ihres Erfolgs nicht zufrieden sind, sollten die Unzufriedenheit als Indiz dafür nehmen, dass ihr Leben aus der Balance zu geraten droht.

Wenn Sie sich ständig gehetzt, müde und gereizt fühlen und merken, dass Ihnen die Lust und die Kraft fehlen, Zeit mit Dingen und Menschen zu verbringen, die zu den wichtigsten in Ihrem Leben gehören, ist das ein Warnzeichen.

# Machen Sie eine Momentaufnahme

## Sind Sie einfach nur gelegentlich gestresst – oder schon Burn-out-gefährdet?

Wir Menschen sind anpassungsfähig und flexibel – und ziemlich leidensfähig. Die Kombination dieser Eigenschaften führt dazu, dass wir gelegentliche heftige Stresszustände recht gut aushalten. Und auch dazu, dass wir länger andauernden Stress irgendwann als „normal“ etikettieren und in unseren Alltag integrieren: Wir gewöhnen uns einfach daran.

## Stress kann eine gefährliche Eigendynamik entwickeln

Das ist hilfreich, aber auch gefährlich. Denn Stress ist nicht einfach nur ein Zustand, in den wir geraten und der ein Anfang und ein Ende hat. Dauerstress entwickelt eine Eigendynamik und kann zu einer regelrechten Stressspirale führen.

## Das sieht dann beispielsweise so aus:

- Dadurch, dass wir uns gestresst fühlen, gewinnen wir den Eindruck, wir hätten unser Leben nicht mehr unter Kontrolle. Das bereitet uns zusätzlichen Stress.
- Nach einer Weile können selbst die kleinsten Dinge uns vollkommen aus der Fassung bringen, und wir reagieren mit Panik, Angst, Aggression oder auch Lähmung.
- Da wir merken, dass uns die Situation immer mehr entgleitet, wird der Stress größer. Wir haben das Gefühl, unser Leben nur noch durch verstärkten Einsatz und mehr Leistung bewältigen zu können, und finden so gar keine Erholung mehr.

**Auf Seite 4 finden Sie einen 60-Sekunden-Test:** Stellen Sie doch einmal fest, wie stark Ihre Stressbelastung im Alltag ist!

## 60-Sekunden-Test: Welche dieser typischen Stresssymptome kennen Sie?



KREUZEN SIE – AM BESTEN OHNE LANGE DARÜBER NACHZUDENKEN – AN: TREFFEN DIE FOLGENDEN AUSSAGEN AUF SIE ZU?	Nein, fast nie	Ja, in der Regel
Ich bin in letzter Zeit zunehmend unaufmerksam, vergesslich oder unkonzentriert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zurzeit helfen mir Kaffee, Zigaretten und/oder auch das eine oder andere Glas Alkohol, den Stress zu überstehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kleine Schwierigkeiten bringen mich seit einiger Zeit sehr schnell auf die Palme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich reagiere immer öfter aggressiv und aufbrausend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Arbeit frisst mich auf: Egal, wie viel ich mache, irgendwie werde ich niemals fertig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich immer öfter müde und zerschlagen, selbst dann, wenn ich lange geschlafen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin innerlich unruhig und kann selten richtig abschalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe nicht das Gefühl, mich an Wochenenden wirklich erholen zu können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Immer öfter fällt es mir schwer, Entscheidungen zu fällen, weil ich das Gefühl habe, ohnehin keine Chance zu haben, richtig zu entscheiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seit einiger Zeit verspüre ich immer wieder eine diffuse Angst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich zweifle immer öfter an mir selbst und habe das Gefühl, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Morgens möchte ich manchmal am liebsten gar nicht aufstehen – ich habe wenig Freude bei dem Gedanken, was alles auf mich wartet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Immer öfter ertappe ich mich dabei, wie ich Familienangehörige oder Kollegen genervt behandle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir sehr schwer, mich nicht mit schwierigen Themen (Kriege, Klimawandel, Probleme der deutschen Wirtschaft) zu beschäftigen. Ich lese alles, was ich dazu bekommen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe einfach keine Zeit, mich zu entspannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sexuell verspüre ich seit Langem wenig Lust.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich über immer weniger Sachen so richtig freuen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, nie genug zu tun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse seit einiger Zeit übermäßig viel. Oder auch: Ich habe überhaupt keinen Appetit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mir fehlt es in letzter Zeit an Lebensfreude und -energie und ich frage mich immer öfter, wofür ich überhaupt lebe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### AUSWERTUNG:

- Einzelne zutreffende Aussagen sind noch nicht besorgniserregend.** Werten Sie diese jedoch als Hinweise darauf, dass es Stress in Ihrem Leben gibt, für den Sie einen Ausgleich schaffen sollten.
- Mehr als sechs angekreuzte Aussagen sind ein deutliches Warnsignal,** dass Sie den Stress in Ihrem Leben systematisch reduzieren sollten und für mehr Ausgleich und Erholung sorgen müssen.
- Treffen mehr als zwölf der Aussagen und Symptome auf Sie zu,** ist die Gefahr, einen Burn-out zu erleiden, bei Ihnen bereits sehr groß. Wenn Sie Ihren Stress nicht selbst substanziell reduzieren können, sollten Sie darüber nachdenken, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Den 60-Sekunden-Test können Sie hier herunterladen: [www.onlinebereich.workingoffice.de](http://www.onlinebereich.workingoffice.de)

# Belastbar sind Sie, wenn Ihr Leben in Balance ist

- Wie können Sie resilienter werden? Es gibt bestimmte Voraussetzungen für Ihre Widerstandsfähigkeit, auf die Sie Einfluss nehmen können. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Vor allem geht es darum, das Gleichgewicht nicht zu verlieren.

## Was uns Freude schenkt und was uns Kraft kostet

Was uns Energie schenkt, ist grundsätzlich eine sehr subjektive und persönliche Angelegenheit:

- Manchen Menschen blühen auf, wenn „im Büro viel los ist“ und herausfordernde Aufgaben auf sie warten. Die zu lösen, gibt ihnen Sicherheit und ihrem Leben Sinn.
- Andere hingegen leben ganz für die Familie oder auch für den Freundeskreis. Dort fühlen sie sich „gesehen“, dort gehören sie hin.
- Manche Menschen haben ihr Leben komplett durchgetaktet: Sie wissen, was sie wollen, warum sie es wollen und bis wann sie es wollen. Sie stehen morgens gern auf, weil sie immer ein Ziel vor Augen haben, an das sie glauben.
- Manchen Menschen fällt es leicht, sich um ihre Gesundheit zu kümmern: Sie empfinden Sport als *Me-time* und investieren Zeit in *Meal Prep*, weil es ihnen ein Bedürfnis ist, sich auch im Büro gesund zu ernähren.

Der Arzt und Psychotherapeut Nossrat Peseschkian hat herausgefunden, dass wir dann zufrieden und auch langfristig belastbar sind, wenn unsere vier Lebensbereiche in einer möglichst guten Balance sind (siehe auch Grafik rechts oben):

1. Arbeit/Leistung
2. Beziehungen/Kontakte
3. Körper/Gesundheit
4. Sinn/Zukunftsfragen

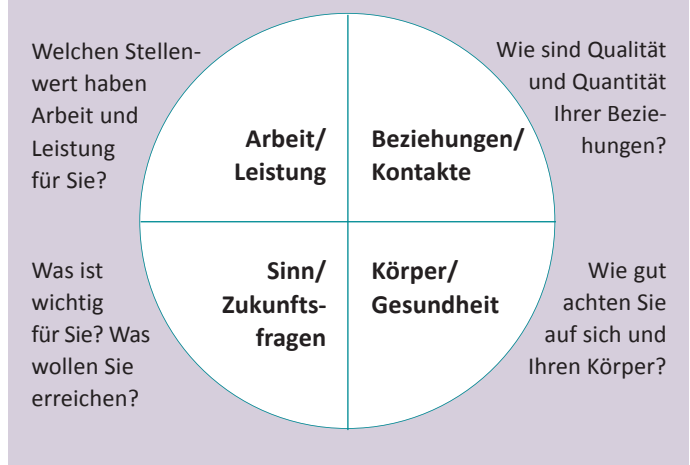
Kurz: Nur wenn alle vier Bereiche auf Dauer ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit erhalten, können Sie körperlichen und psychischen Erkrankungen vorbeugen.

## Wenn ein Bereich dominant ist, schwächt er die anderen

Die wechselseitige Abhängigkeit der verschiedenen Faktoren macht deutlich, dass die Überbetonung eines Lebensbereichs zwangsläufig zu einer Vernachlässigung der anderen Bereiche und damit zu Unzufriedenheit, Leistungsabfall sowie Erschöpfungszuständen führt.

Machen Sie nicht den weitverbreiteten Fehler, Zeiten der Selbstreflexion als Luxus zu werten, den Sie sich als Office Pro-

## Das Modell der Lebensbalance



Das Balance-Modell in Anlehnung an Nossrat Peseschkian.

fessional nicht leisten können. Warten Sie nicht bis zum Burn-out! Treten Sie stattdessen immer mal wieder ganz bewusst einen Schritt aus Ihrem Alltag heraus, und führen Sie eine Selbsteinschätzung durch: Sehen Sie sich alle vier Lebensbereiche mit einem möglichst objektiven Blick an und überprüfen Sie, ob sie sich in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander befinden.

### 1. Arbeit/Leistung

Schauen Sie, ob Ihr Arbeitseinsatz und Ihre Leistung (kurz: die Energie, die Sie diesem Bereich widmen) im Verhältnis zu dem Nutzen stehen, den Sie aus diesem Bereich ziehen.

#### Bei der Einschätzung helfen Ihnen die folgenden Fragen:

- Welchen Stellenwert haben Arbeit und Leistung in Ihrem Leben?
- Woraus ziehen Sie Energie? Betrachten Sie Ihren Beruf und Ihre persönlichen Lebensbereiche (wie etwa Ehrenamt, Familie, Freunde): Was geben sie Ihnen?
- Wie wichtig sind für Sie Erfolg und Ansehen oder finanzielle Aspekte wie Gehalt, Wohlstand oder Prestige?
- Wo sind Glaubenssätze am Werk, die Sie zum Hamster im Rad werden lassen und einer gesunden Einstellung zu diesem Bereich im Weg stehen?

## 2. Beziehungen/Kontakte

Wie steht es um den Austausch mit anderen? Nur Sie selbst können beurteilen, wie wichtig Ihnen für Ihre Balance Kontakte sind – wie bewusst und in welcher Intensität Sie Ihre Beziehungen pflegen.

Der Mensch ist nun mal ein soziales Wesen: Die Quantität und die Qualität Ihrer beruflichen und privaten Beziehungen und Kontakte beeinflussen, ob Sie sich wohlfühlen. Allerdings gibt es Unterschiede: Manche Menschen ziehen sich gern zurück und brauchen viel Zeit für sich allein, während andere am liebsten immer Trubel um sich hätten.

Prüfen Sie, ob bei Ihnen ganz konkret Wunsch und Wirklichkeit übereinstimmen, und notieren Sie aufmerksam Ihre Energieräuber. **Bei der Einschätzung helfen Ihnen die folgenden Fragen:**

- Bleibt Ihnen bei Ihrer Arbeit ausreichend Zeit und Energie, um private Freundschaften zu pflegen?
- Wie ist Ihr Verhältnis zu Ihrer Führungskraft und zu Kolleginnen und Kollegen? Fühlen Sie sich anerkannt, respektiert, gefördert, „gesehen“? Kostet Sie die berufliche Kommunikation Energie – oder schenkt sie Ihnen Kraft?
- Haben Sie ein Netzwerk aus guten Freundinnen und Freunden, mit denen Sie sich ehrlich austauschen können? Bei denen Sie sich sicher fühlen?
- Empfinden Sie die Zeit, die Sie mit Ihrer Familie oder Ihrem Partner verbringen, als „Entspannungszeit“?
- Haben Sie – familiäre – Aufgaben übernommen, die Sie als Belastung empfinden?
- Können Sie sich persönliche Auszeiten nehmen, wenn Sie die brauchen?

## 3. Körper/Gesundheit

**Betrachten Sie als Nächstes Ihren Körper sowie Ihre Gesundheit, und prüfen Sie sich erneut:**

- Wie steht es um Ihr körperliches Wohlbefinden? Gönnen Sie Ihrem Körper den nötigen Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung?
- Wie regelmäßig bewegen Sie sich?
- Ernähren Sie sich in der Regel gesund?
- Schlafen Sie in der Regel ausreichend?
- Und ist Ihr Schlaf gut, fühlen Sie sich morgens erfrischt?
- Wie hoch ist Ihr Fernseh- und Computer-/Internetkonsum? Hat sich daran etwas verändert in letzter Zeit?
- Konsumieren Sie regelmäßig Tabletten, Alkohol oder andere sanfte Drogen?
- Fühlen Sie sich schnell genervt? Gibt es überflüssige, ungelöste Streitigkeiten mit Familienmitgliedern, Nachbarn, Kollegen?

**Aktuelle Krankenstatistiken beweisen, wie viele erfolgreiche Menschen diesen Bereich vernachlässigen:**

- Ist der Stress im Job groß, wird schnell mal im Stehen gefrühstückt, dem Körper Junkfood zugemutet – oder man verzichtet aus Zeitmangel gleich ganz auf regelmäßige Essenspausen.
- Körperliche Bewegung kommt zu kurz – oder der Sport wird mit so viel Disziplin und Ehrgeiz betrieben, dass er eher zu einer Überlastung als zu einer Entspannung führt.

### Beispiel: Ungesunder Start in den Tag

Mareike Günzel hat erkannt, dass sie ihrem Körper zu viel zumutet. Beispiel Sport: Entweder sie bewegt sich gar nicht, oder es wird gleich exzessiv, wenn sie am Wochenende ihr Fitnessprogramm nachzuholen versucht. Ist im Job viel zu tun, wie in letzter Zeit häufig, reicht ihr morgens ein Kaffee, bevor sie durch den Berufsverkehr hetzt.

Aber auch die echten Mittagspausen sind rar geworden: Meist isst sie nur ein schnelles Sandwich vor dem Computer, um einigermaßen pünktlich nach Hause gehen zu können. Dennoch sind ihre Tage lang, weil sie abends Zeit mit ihrer Familie verbringen möchte und auch mal mit einem spannenden Buch oder nach einem interessanten Film zu spät ins Bett kommt.

Außerdem hat sie das Gefühl, sich nicht mehr auf ihren Schlaf verlassen zu können: Sie, die früher eine gute Schläferin war, wacht jetzt oft mitten in der Nacht auf und geht die To-dos des nächsten Tages durch oder spielt Büroszenen des Vortags nach.

Das hält auf Dauer niemand durch. Office Professionals, die wie Mareike Günzel neben dem Job noch Verantwortung für eine Familie haben, müssen aufpassen, dass sie sich vor lauter Aktionismus nicht selbst aus den Augen verlieren.

## 4. Sinn/Zukunftsfragen

Um Ihrem Leben einen Sinn und Ihrem Handeln Orientierung zu geben, benötigen Sie persönliche Werte und Ziele, die Ihr Handeln leiten. **Fragen Sie sich:**

- Was ist Ihnen wirklich wichtig? Was lässt Sie „ticken“, was spornt Sie an? Was gibt Ihnen Energie, was raubt Ihnen Energie?
- Haben Sie etwas, das Ihnen in belastenden Ausnahmesituationen Halt gibt?
- Haben Sie konkrete Ziele und Werte, die Ihrem Leben Richtung geben, oder reagieren Sie eher auf Anforderungen, die von außen an Sie gestellt werden?

Peseschkian hat erkannt, dass es immens wichtig ist, Antworten auf die Fragen nach dem Sinn und der Zukunft zu haben. Die Grundlage dafür: Geben Sie sich ausreichend Zeit, um innezuhalten und auf Ihr Leben zu blicken.

## Übung: Wie sieht es bei Ihnen im Moment aus?

Im Balance-Modell auf Seite 5 waren jedem der vier Bereiche 25 Prozent der Kreisfläche zugeordnet. Das ist natürlich ein Ideal und hat auch nichts mit einer exakten Verteilung Ihrer Zeit zu tun, sondern eher mit einer gefühlten Gleichberechtigung und einer ausgewogenen Prioritätensetzung. Wie sieht das bei Ihnen momentan aus?

**Zeichnen Sie die Segmente in die Grafik oben rechts ein:** Welcher Bereich nimmt in Ihrem Leben den größten Raum ein, welcher wird vernachlässigt? Diese Übung ist so effektiv, weil Sie sich mit ein paar Strichen ein Bild davon machen können, ob und, wenn ja, wo es in Ihrem Leben ein Ungleichgewicht gibt.

**Und, wie gesagt: Es geht nicht darum, dass Sie in jedem Moment des Lebens eine exakte Gleichverteilung Ihrer Aufmerksamkeit und Ihrer Zeit erreichen.** Es wird immer Phasen geben, in denen der eine oder andere Bereich stärker ausgeprägt ist: Das Lebensalter, die eigene Persönlichkeit und die jeweilige Lebenssituation bestimmen, was jeder Einzelne als „balanciert“ wahrnimmt. Wenn ein Bereich jedoch dauerhaft extrem viel Zeit beansprucht, ist es angebracht, einmal genauer hinzuschauen: weil dies ein Indikator dafür ist, dass unser Leben aus der Balance geraten ist.

### Typische Ursachen für ein Ungleichgewicht

Wie geraten wir aus der Balance? Mögliche Ursachen sind ungeklärte Situationen oder Beziehungen, denen wir lieber aus dem Weg gehen. Auch unliebsame Aufgaben werden gerne dadurch verdrängt, dass wir uns in eine andere Betätigung stürzen. Die Angst, sich zu den eigenen Bedürfnissen und Wün-



Wie sieht Ihre momentane Lebensbalance aus? Zeichnen Sie ein, wie viel Ihrer Zeit und Energie Sie welchem Bereich widmen.

schen zu bekennen, führt ebenfalls zu falschen Priorisierungen. Oder die Ursache sind alte Glaubenssätze, die uns so lange gefangen halten, wie sie unbewusst sind und das Verhalten beeinflussen. Und natürlich können uns auch äußere Ereignisse schwer belasten – vor allem dann, wenn wir uns nicht davon abgrenzen können oder wenn wir eher zu einem pessimistischen Ausblick neigen.

**Wenn Sie wie Mareike Günzel „Ich will so nicht mehr!“ denken, ist das ein deutliches Signal.** Nehmen Sie sich Zeit zu überlegen, was Sie stattdessen wollen. Nur so können Sie Wege finden, um ein übervolles in ein erfülltes Leben zu verwandeln. Steigen Sie aus dem Hamsterrad aus, bevor Ihr Körper oder Ihre Seele streikt.

## Raus aus dem Hamsterrad: 7 Strategien

Was können Sie nun konkret tun, um auch langfristig Veränderungen zu ermöglichen? Sieben einfache Strategien helfen Ihnen, mehr Selbstbestimmung in Ihr Leben zu bringen:

### 1. Strategie: Behalten Sie die Kontrolle über Ihr Handeln

Natürlich gibt es Ereignisse und Lebensumstände, auf die Sie keinen Einfluss haben. Gerade deshalb ist es wichtig, dass Sie Ausgleich schaffen. In allen Bereichen, die Ihrer Kontrolle und Ihrer Entscheidungshoheit unterliegen, sollten Sie allein am Steuer Ihres Fahrzeugs sitzen. Das ist weder die Aufgabe Ihrer Chefin/Ihres Chefs noch die irgendeines anderen Menschen.

Sie schwächen sich selbst, wenn Sie bei anderen Rollen akzeptieren, die ihnen nicht zustehen: Setzen Sie deshalb – wo nötig – klare Grenzen, ganz gleich, ob es um Ihre Kinder, Ihren Partner, Kollegen oder andere Menschen geht. Hören Sie dabei auf die Signale, die Ihr Körper sendet. Mit ein wenig Übung spüren Sie sehr genau, wenn Sie im Begriff sind, sich zu verbiegen.

#### Tipp: Den Alltag überprüfen

Halten Sie in Ihrem Alltag gelegentlich inne, und stellen Sie fest:

- Welche Forderungen sind berechtigt, und wo lassen Sie sich Aufgaben aufdrängen?
- Wo bleiben Sie nicht bei sich und kümmern sich stattdessen um Probleme, für die Sie nicht verantwortlich sind?
- Wo lassen Sie sich auf ein Treffen mit Kollegen oder eine Forderung Ihrer Familie ein, obwohl Sie eigentlich müde und abgespannt sind und Ihnen eine Auszeit besser getan hätte?
- Wann sitzen Sie auch dann noch im Büro, wenn Sie im Innersten wissen, dass Sie nicht mehr aufnahmebereit sind und ein wenig Abstand die bessere Lösung wäre?

## 2. Strategie: Bewahren Sie den nötigen Abstand

**Nur Sie selbst können entscheiden, ob die Forderungen eines anderen berechtigt sind und wann sowie in welcher Weise Sie sich einbringen wollen.** Vermeiden Sie es deshalb, die Rolle des „ersten Sachbearbeiters“ zu übernehmen oder die Probleme anderer auf Ihre To-do-Liste zu packen. Kommt etwa eine Kollegin, die Ihnen eigentlich zuarbeiten soll, mit einem Problem zu Ihnen, geht es nicht darum, ihr dieses abzunehmen. Auf Dauer sinnvoller ist, wenn Sie Ihre Kollegin anleiten, statt ihre Probleme zu lösen. Schauen Sie genau hin, was in der jeweiligen Situation für Sie zu tun ist und was nicht.



**Abstand zu halten ist auch wichtig mit Blick auf die Bereiche, die nicht Ihrer Kontrolle unterliegen.** Beispiel Wirtschaftskrise oder Ukraine-Krieg: Natürlich sollte man auch bei schlechten Nachrichten auf dem Laufenden bleiben, denn Verdrängung verursacht nur neue Probleme und ist in unserer digitalisierten Welt auch nicht möglich. Aber Sie müssen sich nicht rund um die Uhr damit beschäftigen. Deaktivieren Sie beispielsweise den Push-Nachrichten-Service, der Ihnen Meldungen aufs Handy liefert, und informieren Sie sich stattdessen gezielt morgens und abends.

## 3. Strategie: Machen Sie klare Ansagen

**Treffen Sie Entscheidungen, und stehen Sie dazu:**

- Wenn Sie entschieden haben, weniger zu arbeiten oder Ihre Arbeitszeiten flexibler zu gestalten, argumentieren Sie gegenüber Vorgesetzten und Kollegen entsprechend.
- Bringen Sie sich in der Familie und in Ihrem sozialen Umfeld ein – aber sagen Sie Nein, wenn Sie Zeit für sich selbst brauchen. Keine Sorge: Gute Freunde möchten, dass es Ihnen gut geht, und auch Ihre Kinder können mit einem klaren Nein gut leben, wenn sie spüren, dass Sie beim nächsten Mal ganz bei ihnen und den gemeinsamen Unternehmungen sein werden.

## 4. Strategie: Pflegen Sie stabile Beziehungen und Freundschaften

In unserem Beispiel mit Mareike Günzel geht es darum, dass sie lernen muss, auch mal Nein zu sagen, wenn ihr nicht nach Fa-

milien- oder Freundestrubel ist und sie Zeit zum kompletten Abschalten braucht.

**Aber Vorsicht:** Bei vielen Menschen, die in einer Überlastungsschleife stecken, fehlen stabile soziale Beziehungen. Die einen fangen an, zu viel zu arbeiten, weil sie sich einsam fühlen. Bei anderen führt das viele Arbeiten dazu, dass Beziehungen und Freundschaften in die Brüche gehen. In beiden Fällen wird die Arbeit über das Zusammensein mit anderen Menschen gestellt.

**Da gibt es nur eine wirksame Strategie:** Entscheiden Sie sich bewusst dafür, dass Ihnen Ihre Partnerschaft und Freundschaften wichtig genug sind, um ihnen einen hohen Stellenwert in Ihrem Leben einzuräumen – und dass deshalb anderes auch mal zurückstehen muss. Hin und wieder können es die Aufgaben in Ihrem Job natürlich erforderlich machen, andere warten zu lassen. Wenn Sie Ihre Bezugspersonen aber dauerhaft vernachlässigen, schaden Sie damit vor allem sich selbst.

### Tipp: Nicht allein und trotzdem einsam?

Vielleicht haben Sie nicht das Gefühl, allein zu sein, weil Sie ja ständig von Kolleginnen und Kollegen umgeben sind? Als Beziehungen, die Ihnen Kraft und Halt geben, zählen jedoch nur solche, die Ihnen wirklich etwas bedeuten. Gemeint sind die Menschen, mit denen Sie sich wohlfühlen und mit denen Sie nicht nur aus einer Verpflichtung heraus zusammen sind. Sind solche Treffen geschäftlich motiviert, zählen sie zur Arbeitszeit.

## 5. Strategie: Überprüfen Sie Ihre Lebenslandkarte

Selbstbestimmung heißt auch, dass Sie einen Kompass brauchen, der Ihren aktuellen Standort und Ihre Richtung bestimmt. Verschaffen Sie sich Klarheit über Ihre persönliche Vision: Stellen Sie es sich vor wie eine Landkarte, auf die Sie alles einzeichnen, was Sie planen und im Leben erreichen wollen. Diese Landkarte sollte sowohl die beruflichen als auch die persönlichen Ziele erfassen und so konkret wie möglich festhalten, was Ihnen wichtig ist.

Doch Vorsicht! Es geht nicht darum, einen erweiterten Termin- und Maßnahmenplaner zu erstellen. Hier geht es vielmehr um den roten Faden Ihres Lebens. Fragen Sie sich, was Sie Ihren Nachfahren am Ende Ihres Lebens in einem Rückblick über sich erzählen mögen. Was haben Sie gerne getan, und wofür hat sich der Einsatz gelohnt? Achten Sie darauf, dass Sie Ihre persönlichen Werte ebenso berücksichtigen wie Ihre persönlichen Ressourcen und Ihre individuellen Grenzen: Was können Sie realistisch einbringen, ohne sich selbst zu überlasten und aus der Balance zu bringen?

### Tipp: Machen Sie sich ein Bild

Denken Sie sich Ihre Vision nicht nur. Schreiben Sie sie auf – oder noch besser: Zeichnen Sie sie. Bilder haben, wie der Begriff „Vision“ schon sagt, eine starke Kraft: Je genauer Sie Ihr Bild zeichnen können, desto größer ist

die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihre Ziele erreichen werden. Sie können auch die Collage-Technik anwenden: Sammeln Sie Bilder oder Überschriften aus Medien, und kleben Sie sie zu Ihrem Zukunftsbild zusammen.

## 6. Strategie: Entrümpeln Sie Ihr Leben – werfen Sie Ballast ab

Wenn Sie, wie Mareike Günzel, schon einige Weichen für Ihr Leben gestellt haben, geht eine Neuorientierung immer mit einem Reinigungsprozess einher. Denn nicht alles, was Sie sich in Ihr Leben organisiert haben, passt auch zu der von Ihnen erstellten Lebenslandkarte.

Überprüfen Sie deshalb Ihr privates und berufliches Leben. Listen Sie auf, was Ihnen mehr Druck als Freude macht oder was Ihnen mehr Energie abverlangt als einbringt – Gegenstände ebenso wie Ämter, Rollen, Funktionen und Routinen.

### Tipps: Kontakte und Aufgaben durchforsten

Schauen Sie Ihre Netzwerke und Adresssammlungen durch, und entscheiden Sie bei jedem Kontakt zwischen Loslassen und Aktivieren. Nehmen Sie übernommene Ämter, Rollen, Funktionen und Gewohnheiten genauso kritisch unter die Lupe. Was ist historisch gewachsen und passt heute nicht mehr in Ihren übervollen Alltag? Wie viele Rollen und Aufgaben sind dazugekommen, ohne dass Sie auf der anderen Seite der Waagschale etwas reduziert haben?

Unterziehen Sie die beruflichen und privaten Rollen einer kritischen Überprüfung, und beziehen Sie auch Routinen in die Analyse mit ein. Was ist wirklich noch stimmgig, und wo lassen sich Regelungen finden, die besser zu Ihrer aktuellen Lebenssituation passen?

Seien Sie mutig, und trennen Sie sich großzügig von allem, was Sie als Ballast empfinden. Denken Sie nicht, ohne Sie würde es nicht gehen.

Was jedoch nicht bedeutet, dass Sie ohne Widerstände von anderen davonkommen werden. Planen Sie diese von vornherein mit ein. Ihre Umwelt muss nicht „Hurra!“ schreien. Je entschlossener Sie vorgehen, desto schneller werden die anderen sich an die neue Situation gewöhnen.

## 7. Strategie: Schaffen Sie Platz für Ihr neues Leben – auch in Ihrem Terminplan

Wenn Sie für sich festgelegt haben, was in Ihrem Leben wichtig ist, sowie konkrete Ziele und Maßnahmen identifiziert haben, sollten Sie diese auch alle als Ihre Aufgaben definieren und in Ihrem Kalender berücksichtigen. Achten Sie auf Ihren Körper nicht erst dann, wenn er streikt, sondern gönnen Sie ihm täglich besondere Aufmerksamkeit mit gesunder Ernährung sowie ausreichend Bewegung, Ruhe und Schlaf. Das mag Ihnen zu Beginn etwas befremdlich vorkommen, doch mit einiger Übung gewöh-

nen Sie sich daran, Me-time sowie die gemeinsame Zeit mit Ihrem Partner oder Ihren Kindern gleichberechtigt neben die Termine mit Ihrem Chef oder das Kundenmeeting zu positionieren.

Achten Sie insbesondere darauf, dass Sie das tun, was Sie als Mensch wirklich ausmacht und was Ihnen tatsächlich am Herzen liegt – und das nicht morgen oder übermorgen oder nach der Pensionierung, sondern heute. Erlauben Sie sich, jederzeit eine neue Entscheidung zu treffen, sobald Ihnen eine Disbalance auffällt.

### Tipps: Planen Sie Übergangszeiten ein

Lassen Sie sich auch dann nicht entmutigen, wenn es anfangs zu Verzögerungen kommt oder Ihre inneren Skeptiker Ihnen wieder einmal einreden wollen, Sie seien auf dem Holzweg. Veränderung braucht Zeit. Wenn Sie klar bezüglich Ihrer Ziele sind, ist diese Zeit gut investiert. Der Erfolg wird nicht lange auf sich warten lassen, denn Sie werden sich glücklicher und kraftvoller fühlen.

## Die Messlatte für den Erfolg der Veränderungen sind Sie selbst

Ob Sie erfolgreich sind, merken Sie sehr schnell an Ihrer persönlichen Energie:

- In der Balance fühlen Sie sich gut und sind ausgeglichen. Ihre Laune ist besser, alles scheint Ihnen leicht von der Hand zu gehen – Sie fühlen sich stark und zufrieden. Sie lassen sich auch dann nicht aus der Ruhe bringen, wenn Ihr Körper Ihnen signalisiert, dass er eine Pause braucht. Im Idealfall merken Sie Ihren Körper gar nicht, weil der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, Leistung und Ruhe, Beruf und Privatleben zu einem ganz natürlichen Bestandteil Ihres Alltags geworden ist.



© contrastwerkstatt/AdobeStock

- Sobald Sie sich unzufrieden und abgeschlagen fühlen, läuft etwas schief. Halten Sie inne, und horchen Sie in sich hinein: Sind da Störgefühle, oder würden Sie am liebsten alles hinter sich lassen? Warten Sie nicht, bis Ihre Körpersignale überdeutlich werden. Und warten Sie auch nicht darauf, dass andere Sie ansprechen und Sie fragen, was Ihnen guttut.

TEXT: DR. HILDE MOHREN ◀



© natakot/AdobeStock

# Wenn die Gedanken kreisen: Mit Achtsamkeit gegen das Grübeln

► Negative Gedanken haben wir alle mal. Wenn sie uns aber nicht mehr loslassen, spüren wir das bald als echte Belastung – sogar eine Depression kann daraus entstehen. Tipps für den Ausstieg aus dem Gedankenkarussell.

## Beispiel: „Ausgeschlafen“ sieht anders aus!

Vera Hamberger seufzt, als sie kurz nach Acht ihren Rechner anwirft: War das eine Nacht! Sie kennt das schon: Kaum hat sie abends im Bett das Licht ausgemacht, geht es los mit dem Gedankenkarussell. Der leidige Streit mit der Mutter, die schlimme Trennung vom Freund damals, die Unterlagen fürs Abendstudium, die seit Jahren in der Schublade liegen, die letzte Feedbackrunde im Office, die in so seltsam ungueter Stimmung verlief ...

Immer wieder geht sie Situationen in Gedanken durch, überlegt, was sie hätte anders machen können, versucht, sich loszureißen, weil es ja doch nichts bringt, „das immer wieder durchzukauen“ – und landet gleich wieder in der nächsten Denkschleife. Irgendwann in den frühen Morgenstunden fällt sie schließlich in einen unruhigen Schlummer – und fühlt sich beim Aufstehen wie gerädert.

## Wie wir denken, ist oft das Problem

Tatsächlich geht es oft gerade dann los, wenn wir eigentlich zur Ruhe kommen wollen, erklärt Diplompsychologin Bona Lea Schwab, „tagsüber sind wir abgelenkter.“ Aber kaum wird es ruhiger, in der Nacht, am Wochenende oder im Urlaub ohne den täglichen Dauerstress, werden wir auf unser Inneres zurückgeworfen und die Gedanken beginnen zu kreisen.

## Was das Grübeln mit uns macht

Die Erforschung des Phänomens der „Rumination“, so nennt die Wissenschaft das ständige Wiederkauen negativer Gedanken, hat in den letzten Jahrzehnten an Bedeutung gewonnen und neue Erkenntnisse gebracht. Je nachdem, wie stark das Grübeln die Gesundheit belastet, können schnell wirksame und selbst umzusetzende Strategien ausprobiert werden.

Aber auch längere und begleitete Interventionen können notwendig sein. Der Psychologe und Psychotherapeut Dr. Tobias

## Impressum

Redaktionelle Leitung *assistenz heute*: Susanne Roth, Berlin (V. i. S. d. P.) • Autorinnen: Dr. Hilde Mohren, Susanne Roth, Kirsten Wolf • Produktmanagement: Rebecca Zumpe, Bonn; Lektorat und Korrektorat: Dr. Eleonore Föhles, Viersen; Satz und Layout: Susanne Roth, Berlin; Druck: PFITZER GmbH & Co. KG, Benzstr. 39, 71272 Renningen • ISSN: 2627-9630 • 18 – 32 Ausgaben pro Jahr • Redaktionell Verantwortlicher: Martin Grashoff, Verlagsleiter • © 2025 VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Theodor-Heuss-Straße 2 – 4, 53177 Bonn; Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester, Passau, Warschau • HRB 8165 • Vorstand: Richard Rentrop, Bonn • Kundendienst: Tel.: 0228 9552-160, Fax: 0228 3696480; E-Mail: kundendienst@workingoffice.de • Alle Informationen wurden mit Sorgfalt ermittelt und überprüft. Es kann jedoch keine Gewähr übernommen werden, eine Haftung ist ausgeschlossen. Vervielfältigungen jeder Art sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Produkt besteht aus FSC®-zertifiziertem Papier.

**Sprechstunde per E-Mail: Haben Sie individuelle Fragen aus Ihrem Berufsalltag? Schreiben Sie mich einfach an: [dunjaschenk@assistenzheute.de](mailto:dunjaschenk@assistenzheute.de). Selbstverständlich behandle ich Ihre Fragen vertraulich. Ihre Dunja Schenk, Chefredakteurin.**

Teismann nennt in diesem Zusammenhang die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie und die metakognitive Therapie als Ansatzpunkt für therapeutische Veränderung und erläutert dazu: „Diesen Ansätzen ist gemeinsam, dass weniger der Inhalt des Denkens im Fokus steht und mehr die Art und Weise, wie Menschen über persönlich belastende Themen nachdenken.“

Während man früher davon ausging, dass das nicht enden wollende Nachdenken über Negatives ausschließlich eine Begleiterscheinung depressiver Stimmungen sei, ist die Einschätzung heute etwas anders. „Grübeln ist nicht nur eine Begleiterscheinung negativer Stimmung, sondern selbst eine wichtige Ursache für die Entstehung, Intensivierung und Aufrechterhaltung negativer Gefühle“, schreibt Buchautor Teismann (siehe Buchtipp).

Zunehmend werde deutlich, dass Menschen, die viel grübeln, stärker als andere gefährdet sind, an einer psychischen Störung zu erkranken. Impulsgeberin für diesen Paradigmenwechsel war, so der Experte, die amerikanische Psychologie-Professorin Susan Nolen-Hoeksema, die Anfang der 1990er-Jahre der Frage nachging, warum Frauen so viel häufiger depressiv werden als Männer. Viele weitere Untersuchungen haben seitdem bestätigt, so Teismann, dass Frauen stärker zum Grübeln neigen als Männer und dass Grübeln tatsächlich eine Intensivierung negativer Stimmung bedingt – was letztlich sogar in eine Depression münden kann.

Dreißig Jahre Forschung und eine Vielzahl von Studien haben gezeigt, wie sich das Grübeln auf die menschliche Psyche auswirkt. Neben der schon genannten Intensivierung und dem Aufrechterhalten negativer Stimmung bis hin zur Depression nennt Teismann Antriebsverringerung, eine Beeinträchtigung der Problemlösungskompetenz und eine Belastung zwischenmenschlicher Beziehungen – Freunde, Familie, Partner leiden demnach an der Seite von Grüblern durchaus mit.

### Tausche schlechte Gedanken gegen gute ...

Warum das Gedankenkreiseln diese fatalen Auswirkungen hat, auch das ist Forschungsgegenstand. Ein wesentlicher Grund ist offenbar die Art der Vernetzung in unserem Gedächtnis. Grob vereinfacht könnte man sagen, alle als negativ abgespeicherten Erinnerungen, Gefühle, Bewertungen und Reaktionen liegen näher beieinander; Positives ist weiter weg. Denken wir an etwas Trauriges, an ein Versagen oder an etwas Schambesetztes, aktiviert das viel schneller weitere negative Impulse, weil die Wege zum nächsten negativen Gedanken kurz sind – der zur Freude ist einfach länger.

Erklärungsmodelle wie diese können sicherlich helfen, die Vorgänge beim Grübeln besser zu verstehen, und auch die Strategien, die das Gedankenkarussell zum Stoppen bringen sollen. Der Gedanken-Stopp ist einer der häufigsten Tipps, um der Abwärtsspirale negativer Gedanken zu entkommen. Dabei sagt man sich selbst laut oder auch nur innerlich „Stopp!“, wenn man sich wieder einmal beim Grübeln ertappt, und versucht, die Gedanken umzulenken, auf etwas Schönes, Freudiges, Angenehmes. Das klingt einfacher, als es ist, denn im Gedächtnis ist der Weg zu Positivem offenbar länger als zum nächsten Ne-



### Zum Weiterlesen:



„Grübeln. Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst“, von Tobias Teismann. 4., aktualisierte Auflage 2025. Balance Buch + Medien Verlag, 136 Seiten, 18 Euro (Taschenbuch) und 14,99 Euro (E-Book).

gativ-Gedanken. Wer sich jedoch gedanklich für den weiteren Weg entscheidet, gerät damit in die Nähe anderer positiver Empfindungen und verlässt Schritt für Schritt das Feld der dunklen Gedanken.

### Anker werfen im Hier und Jetzt

Auch der Psychologe und Universitätsprofessor Johannes Michalak von der Universität Witten/Herdecke hat sich ausführlich mit dem Grübeln beschäftigt. Für ihn sind Achtsamkeitsübungen ein gutes Training gegen das quälende Gefühl, den eigenen negativen Gedanken ausgeliefert zu sein, zum Beispiel, indem man sich auf den eigenen Atem konzentriert.

„Wir nennen das einen Anker“, sagt der Achtsamkeitsforscher. Sein Tipp: Wenn man sich wieder einmal gefangen fühlt in schweren Gedanken, solle man immer wieder geduldig zurückkehren zur Konzentration auf das eigene Ein- und Ausatmen: „Der Fokus auf den Körper hilft Ihnen, aus den Gedanken herauszutreten und wahrzunehmen, was gerade im Hier und Jetzt geschieht“.

### Mitgefühl mit sich selbst entwickeln

Wer viel grübelt, verurteilt sich meist genau dafür, und für vieles andere, was – vermeintlich – alles schiefgelaufen ist im eigenen Leben. „Immer wieder drehen sich die Gedanken um vermeintliche Schwächen, Misserfolge und Betrübnisse“, beschreibt Autor und Psychotherapeut Tobias Teismann die selbstquälerischen Gedankengänge. Oft beginne das mit einem konkreten Erlebnis, erklärt er, doch mit der Zeit würden die Gedanken auf andere Ereignisse und Erfahrungen übergreifen, bis es schließlich ums Große und Ganze ginge: „Lebe ich das Leben, das ich leben sollte? Warum kann ich nie richtig glücklich sein? Warum mache ich es mir immer so schwer?“

Solche Gedanken haben nicht nur einen schlafhemmenden Einfluss, sie sind auch zerstörerisch – das Selbstwertgefühl leidet. Die Stressforscherin und Psychologin Dr. Johanna Janson-Schmitt aus Nürnberg empfiehlt, mit Selbstmitgefühl dagegenzuhalten. In einem ersten Schritt geht es um Selbstwahrnehmung: Innerlich einen Schritt zurücktreten, wahrnehmen, welche Gedanken von Moment zu Moment da sind und was der Körper dabei empfindet. „Bei schmerzhaften Gefühlen begegnen Sie sich selbst mit Mitgefühl, statt sich Vorwürfe zu machen.“

Eine solche Haltung könne man durch Übung entwickeln und trainiere damit einen wirksamen Weg zu positiveren Gefühlen.

Professor Johannes Michalak von der Uni Witten/Herdecke formuliert es in einem Interview mit der Krankenkasse „Die Techniker“ so: *„Das Prinzip ist, sich freundlich dem zu öffnen, was gerade da ist, und dabei zu wissen: Wir sind alle Menschen, und so geht es allen manchmal. Das heißt, dass man sich in einer unaufgeregten, mitfühlenden Art dem eigenen Erleben zuwendet.“*

### Was tun, wenn Achtsamkeit nicht genug ist?

Mit Achtsamkeit und Verhaltenstipps, wie Sie sie in diesem Themenheft finden, lässt sich so manche Grübelrunde wirksam unterbrechen. Regelmäßiges Training macht den Weg zu positiveren Gedanken einfacher. Auch Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation und Sport können aus der Gedankenspirale heraushelfen, weil sie den mentalen und körperlichen Zustand verändern und mehr innere Ruhe schenken. Viele Krankenkassen bieten kostenlose Kurse an, als Online-Kurs zum Beispiel.

### Achtung bei pathologischem Grübeln

Dennoch gibt es Phasen im Leben, da das Kleben an den negativen Gedanken eine kaum noch erträgliche Belastung ist. Experten sprechen von pathologischem Grübeln, das womöglich schon in Richtung Depression weist. So eine Belastung sollte unbedingt im Rahmen einer Psychotherapie behandelt werden. Wer das Gefühl hat, aus dem Grübeln selbst nicht mehr herauszufinden, sollte deshalb nicht länger warten, sondern Hilfe von einer Expertin oder einem Experten in Anspruch nehmen – als erster Schritt raus aus der Grübelfalle.

#### Beispiel: Mehrgleisig fahren

Vera Hamberger hat nach einem Gespräch mit ihrer Ärztin gleich mehrere Strategien kombiniert:

- Mithilfe einer Psychotherapie ist sie auf einem guten Weg zu lernen, Konflikte anders zu bewerten und sich selbst besser zu schützen.
- Gedanken-Stopps helfen ihr, nächtliche Dauerschleifen zu unterbrechen und die Gedanken auf Erfreuliches umzulenken – dafür hat sie sich eine Liste erstellt, die sie vorm Einschlafen immer mal wieder zur Hand nimmt.
- Und der wöchentliche Yoga-Kurs entspannt sie mittlerweile so sehr, dass sie ihn in die Liste ihrer Positiv-Gedanken aufgenommen hat: *„Ich stelle mir intensiv eine der Übungen vor und gehe sie in Gedanken durch, meist gelingt mir das nicht bis zum Ende. Weil ich vorher eingeschlafen bin ...“*

TEXT: KIRSTEN WOLF ◀

## Was wirklich gegen nächtliches Grübeln hilft

Dass manche Menschen in der Nacht aufwachen und dann zu grübeln beginnen, ist kein Zufall. Dahinter verbirgt sich ein medizinisches Phänomen, das mit dem Zusammenspiel der Hormone Melatonin (Schlafhormon), Serotonin (Wohlfühlhormon) und Cortisol (Stresshormon) zu tun hat. Genauer: Um den Körper in eine Ruhephase zu versetzen, wird der Melatonin-Spiegel angehoben, bei niedrigem Cortisol- und Serotonin-Spiegel. Durch diese Konstellation fehlen uns die aktivierende Anti-Stress-Wirkung des Cortisols und der stimmungsaufhellende Effekt des Serotonins.

Wenn wir aufwachen, sind wir also viel anfälliger für Sorgen, Pessimismus und Dünnhäutigkeit. Und die negativen Gedankenspiralen hindern uns daran, wieder einzuschlafen. Der Schlaf Forscher Dr. Hans-Günther Weeß spricht von einer nächtlichen Depression: *„In diesem körperlichen Zustand machen wir oft aus einer Mücke einen Elefanten, und die nächtliche Katastrophe nimmt ihren Lauf. Am nächsten Morgen, bei Tageslicht betrachtet, sieht die Welt meist wieder ganz anders aus.“*

### Was hilft uns dabei, nachts wieder einzuschlafen?

#### Das Allerwichtigste ist dann:

- 1. Ruhig bleiben.** Machen Sie sich klar: Jeder Mensch wacht evolutionsbedingt pro Nacht bis zu 30 Mal auf, um zu „prüfen“, ob er in Sicherheit und alles in Ordnung ist. Meist schlafen wir danach sofort wieder ein und erinnern uns nicht mehr daran. Wie Sie sicher auch schon bemerkt haben: Sobald Sie sich über den nächtlichen Wachzustand ärgern (*„Ich habe morgen einen wichtigen Termin, dafür muss ich absolut fit sein“*), sind Sie mittendrin in der Schlaflosigkeit. Betrachten Sie das nächtliche Aufwachen als normal und natürlich. Es gehört zum gesunden Schlaf dazu.
- 2. Sich runteratmen.** Es klappt nicht gleich mit dem Wiedereinschlafen? Eine gute Methode, um sich zu entspannen und wieder in die Ruhe zu finden, ist die 4-4-4-Atemtechnik aus der Achtsamkeitslehre: Atmen Sie etwa vier Sekunden lang ein, halten Sie den Atem vier Sekunden lang an und atmen Sie vier Sekunden lang wieder aus. Zumeist sind Sie nach ein paar Runden merklich ruhiger und finden wieder in den Schlaf.
- 3. Licht anmachen und lesen.** Wer in Grübeleien versinkt, die jeden Gedanken an Schlaf in weite Ferne rücken, sollte das Einschlafen nicht weiter versuchen. Experten raten, nach etwa 15 bis 20 Minuten lieber etwas anderes zu machen. Vielleicht hilft es schon, das Licht anzumachen und ein wenig zu lesen, um wieder müde zu werden. Notfalls können Sie auch aufstehen und sich ohne viel Licht (und vor allem: ohne blaues Licht von Handy & Co.) mit einem Glas Wasser aufs Sofa setzen. Wichtig: Gehen Sie erst dann wieder ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind.

TEXT: SUSANNE ROTH ◀