

Erschöpft, nicht kaputt

14 Tage, die nichts von dir verlangen und trotzdem etwas verändern · Dein Programm zu deinem Ergebnis in Stufe 4

Julian Hermsen Psychologe (M.Sc.) · SPIEGEL-Bestsellerautor · Mönch auf Zeit

Arbeitsbuch · Wenige Minuten am Tag · 14 Tage · für Menschen, die acht Stunden schlafen und trotzdem müde sind

Inhalt

Bevor du beginnst

- Drei Fragen, bevor du anfängst
- Wie du dieses Buch liest
- Was deine Stufe ist und was nicht
- Wenn du heute zu müde für ein Buch bist

Teil 1 · Verstehen

1. Warum Erholung bei dir nicht ankommt
2. Dosieren statt steigern
3. Deine Stelle
4. Die drei Werkzeuge
5. Wie die 14 Tage aufgebaut sind

Teil 2 · Die 14 Tage

- Woche 1 · Nichts müssen (Tag 1–7)
- Woche 2 · Sanft hochkommen (Tag 8–14)

Teil 3 · Danach

- Die Notfallkarte
- Der Plan für den nächsten schweren Tag
- Wie es weitergehen kann
- Wann du dir mehr holen solltest
- Rechtlicher Hinweis
- Quellen

Bevor du beginnst

Drei Fragen, bevor du anfängst

Ich stelle diese Fragen nicht aus Vorsicht, sondern aus Respekt. Erschöpfung hat viele Ursachen, und nicht jede davon lässt sich mit diesem Buch angehen. Bitte beantworte die drei Fragen ehrlich, bevor du Tag 1 beginnst.

1. Ist deine Erschöpfung ärztlich abgeklärt? Anhaltende Müdigkeit kann körperliche Ursachen haben: Schilddrüse, Eisenmangel, Vitamin D, Schlafapnoe, und sie kann Teil einer Depression sein. Nichts davon lässt sich mit diesem Buch allein behandeln. Wenn du noch nicht beim Arzt warst: Du kannst Woche 1 trotzdem beginnen, sie verlangt nichts von dir. Aber mach vor Woche 2 einen Termin. Ein Blutbild beim Hausarzt ist ein kleiner Aufwand und beantwortet große Fragen.

2. Geht es dir nach körperlicher oder geistiger Anstrengung oft deutlich schlechter, manchmal erst am nächsten Tag? Wenn ja: Dann ist dieses Buch nicht das Richtige für dich. Eine Erschöpfung, die sich nach Belastung verschlimmert, braucht eine andere Herangehensweise als die, die ich hier beschreibe, und sie gehört in ärztliche Hände. Bitte sprich mit einem Arzt über das, was du bei dir beobachtest.

3. Hast du Gedanken, dir etwas anzutun, oder fühlst du dich seit Wochen hoffnungslos? Wenn ja: Dann ist jetzt nicht die Zeit für ein Arbeitsbuch. Dann ist jetzt die Zeit für einen Menschen. Telefonseelsorge 0800 111 0 111, rund um die Uhr, kostenlos. Bei akuter Gefahr 112. Das Buch läuft dir nicht weg.

Wenn du alle drei Fragen für dich beantwortet hast und weitermachen willst: Willkommen.

Wie du dieses Buch liest

Du hast den Selbsttest gemacht und ein PDF bekommen. Darin steht, was Stufe 4 bedeutet, welche Anzeichen dazugehören und welche fünf Praktiken helfen. Das war das Wissen.

Dieses Buch ist das Tun. Aber ein anderes Tun als in anderen Stufen.

In Stufe 4 ist das größte Risiko nicht, zu wenig zu machen. Es ist, zu viel zu machen. Dieses Buch verlangt deshalb wenig. Manche Tage bestehen aus zwei Minuten. Manche aus der Erlaubnis, nichts zu tun. Wenn du dich dabei ertappst, mehr machen zu wollen, als dasteht, ist das ein Zeichen. Nicht von Motivation. Von dem Muster, das dich hierhergebracht hat.

Es ist für das Handy gemacht. Keine Zeilen zum Ausfüllen. Die Fragen beantwortest du im Kopf oder in einer Notiz. Jeder Tag hat dieselbe Form: ein Gedanke, eine Übung, eine Handlung für den Alltag, eine Abendfrage. Wenn du einen Tag verpasst, machst du am nächsten Tag weiter. Wenn du eine Woche verpasst, auch.

Was deine Stufe ist und was nicht

Dein Ergebnis beschreibt, wie du dich gerade selbst einschätzt. Es ist eine Orientierung, keine Diagnose. Es sagt nicht, was mit dir nicht stimmt. Es sagt, wo du dich gerade wiedererkennst.

In Stufe 4 heißt das meistens: Du schläfst, und es hilft nicht. Das Wochenende ist vorbei, bevor es angekommen ist. Der Urlaub war nach drei Tagen weg. Du bist nicht traurig im klassischen Sinn, eher weiter weg. Als wäre eine Scheibe zwischen dir und dem Leben.

Dieses Buch wird dich in 14 Tagen nicht aus Stufe 4 herausholen. Das wäre ein Versprechen, das ich nicht halten kann und das dir nicht guttäte. Was es kann: dir zeigen, warum Erholung bei dir gerade nicht ankommt, und dir drei kleine Dinge geben, die du danach kannst. Das ist wenig. In Stufe 4 ist wenig richtig.

Wenn du heute zu müde für ein Buch bist

Dann lies Teil 1 nicht. Nicht heute. Es läuft dir nicht weg, und nichts darin ist dringender als das hier.

Zwei Minuten, mehr nicht:

1. Setz dich hin oder leg dich hin. Was leichter ist.
2. Spür, wo dein Körper aufliegt. Rücken, Beine, Füße. Du wirst getragen. Du musst dich gerade nicht selbst halten.
3. Leg eine Hand auf die Brust oder auf den Bauch. Spür die Wärme der Hand. Nichts verändern.
4. Sag innerlich einen Satz: „Ich darf gerade weniger." Einmal. Wenn sich etwas in dir dagegen wehrt, ist das normal. Sag ihn trotzdem.
5. Ein Atemzug, bei dem du nichts verändern musst. Fertig.

Das war die ganze Übung. Sie hat nichts bewirkt, was man messen kann, und das ist in Ordnung. In Stufe 4 ist das Erste, was fehlt, nicht Energie. Es ist die Erlaubnis, keine zu haben. Mit ihr beginnt Woche 1. Lies Tag 1, wenn du so weit bist. Morgen, übermorgen, nächste Woche. Das Buch wartet.

Teil 1 · Verstehen

1. Warum Erholung bei dir nicht ankommt

Du hast wahrscheinlich alles versucht, was man bei Erschöpfung versuchen soll. Mehr schlafen. Früher ins Bett. Das Wochenende freihalten. Urlaub. Und es hat nicht gereicht. Vielleicht hast du daraus geschlossen, dass du einfach noch mehr Ruhe brauchst.

Ich glaube, das ist bei vielen Menschen in Stufe 4 ein Irrtum. Und zwar ein verständlicher.

Ich beschreibe es mit einem Bild, und ich sage dazu, dass es ein Bild ist, keine Diagnose. In Stufe 3 fühlt es sich an, als stünde der Körper unter Strom. Dort hilft Ruhe, weil sie den Strom senkt. Stufe 4 fühlt sich anders an. Nicht wie zu viel Strom, sondern wie zu wenig. Als hätte das System irgendwann aufgehört, in den Tag zu investieren. Weniger fühlen. Weniger wollen. Energie sparen. Viele Menschen, die lange unter Druck standen, beschreiben genau diesen Übergang, und ich habe ihn selbst erlebt. Ob er bei dir so gelaufen ist, weißt nur du.

Das Bild erklärt, warum mehr vom Gleichen oft nicht hilft. Wer sich zurückgezogen hat, braucht nicht noch mehr Rückzug. Noch ein freies Wochenende, noch mehr Schlaf, noch weniger Termine. Erholung kann nur ankommen, wenn irgendetwas sie entgegennimmt.

Was helfen kann, ist etwas, das sich zuerst falsch anfühlt: kleine, sehr kleine Dosen von Leben. Licht. Ein paar Schritte. Wärme. Ein Mensch. Nicht, um wieder zu funktionieren. Sondern um dem System zu zeigen, dass es sich langsam wieder öffnen darf. Das ist das Prinzip dieses Buches.

Und ein Satz, den ich nicht weglassen will: Erschöpfung hat viele Ursachen. Schlafstörungen, Depressionen, Medikamente, körperliche Erkrankungen, lange Belastung. Ein Selbsttest kann sie nicht unterscheiden, und dieses Buch kann es auch nicht. Es kann dir nur zeigen, was bei Erschöpfung durch lange Überlastung oft hilft. Ob das bei dir so ist, klärt die ärztliche Abklärung aus der ersten der drei Fragen am Anfang.

---

2. Dosieren statt steigern

Hier muss ich deutlich werden, weil es wichtig ist.

Viele Ratgeber sagen bei Erschöpfung: Beweg dich mehr, geh raus, bau Routinen auf. Das ist nicht falsch. Aber es wird oft falsch umgesetzt: als Programm, das gesteigert wird. Heute zehn Minuten, morgen fünfzehn, nächste Woche dreißig. Für Stufe 4 ist das die falsche Logik, und für manche Menschen ist sie schädlich.

In diesem Buch wird nichts nach Plan gesteigert. Es wird dosiert. Das heißt: Du probierst eine kleine Dosis, zwei Minuten Licht, drei Minuten Gehen. Dann wartest du bis zum nächsten Tag und prüfst, wie es dir danach ging. Besser, gleich, schlechter. Erst dann entscheidest du, ob die Dosis bleibt, kleiner wird oder größer werden darf.

Wenn es dir nach einer Dosis am nächsten Tag deutlich schlechter geht, ist das keine Schwäche, sondern eine Information: Die Dosis war zu groß. Dann wird sie kleiner. Wenn das wiederholt passiert, auch bei sehr kleinen Dosen, dann ist das ein Grund, zum Arzt zu gehen. Das habe ich in den drei Fragen am Anfang beschrieben, und ich wiederhole es hier, weil es zählt.

Dosieren bedeutet auch: Es gibt in diesem Buch kein Ziel, das du erreichen musst. Kein „nach 14 Tagen gehst du 30 Minuten". Es gibt nur die Frage: Was tut dir gut, und wie viel davon?

---

3. Deine Stelle

Jeder Mensch hat einen Ort im Körper, an dem sich sein Zustand zuerst zeigt. In anderen Stufen ist das der Ort, an dem Anspannung ankommt. In Stufe 4 ist es oft anders. Es ist der Ort, an dem die Schwere sitzt. Die Brust, die sich eng anfühlt. Der Bauch, der schwer ist. Die Beine, die sich nicht bewegen wollen. Die Augen, hinter denen es müde ist.

Ich nenne diesen Ort deine Stelle. Sie ist nicht das Problem. Sie ist der Ort, an dem du nachsehen kannst, wie es dir geht, ohne dass der Kopf eine Geschichte dazu erzählt.

Und in Stufe 4 hat die Stelle noch eine zweite Seite: Oft gibt es neben der Schwere irgendwo einen Rest Kraft. Eine Stelle, die noch nicht müde ist. Die Hände, die etwas tun wollen. Der Nacken, der sich strecken will. Diesen Ort suchst du auch. Er ist der Ausgangspunkt für alles, was wächst.

An Tag 3 suchst du beide. Wenn du sie nicht findest, ist das in Ordnung. Die Einladung bleibt offen.

---

4. Die drei Werkzeuge

Du lernst in diesem Buch drei Dinge. Nicht mehr. In Stufe 4 ist eine Liste von Techniken eine weitere Last.

Die Erlaubnis

Das klingt nicht wie ein Werkzeug, aber es ist das wichtigste. Die Erlaubnis, weniger zu tun, nicht zu funktionieren, ein Mensch in einer schweren Phase zu sein. Ohne sie bleibt alles andere Leistung. Die Kurzfassung steht am Anfang dieses Buches. Du lernst sie in Woche 1.

Die kleine Dosis

Licht, Schritte, Kontakt. In Mengen, die sich lächerlich klein anfühlen, mit einem Tag Abstand, um nachzuspüren. Du lernst sie in Woche 2.

Die Inventur

Eine ehrliche Liste dessen, was dir Kraft nimmt und was dir Kraft gibt. Nicht, um alles zu ändern, sondern um die zwei, drei größten Lecks zu kennen. Du lernst sie an Tag 12.

Alles andere dient dazu, diese drei zu verstehen und zu üben.

---

5. Wie die 14 Tage aufgebaut sind

Woche 1 · Nichts müssen

Nichts in dieser Woche verlangt Aktivierung. Du lernst, in deinem Körper anzukommen, die Schwere wahrzunehmen, ohne gegen sie zu kämpfen, und dir die Erlaubnis zu geben, die du vermutlich seit Monaten nicht hattest.

Woche 2 · Sanft hochkommen

Jetzt die kleinen Dosen. Jeden Tag eine, jeweils mit Nachspüren am nächsten Tag. Und die Inventur deiner Energie.

An Tag 7 und Tag 14 machst du den Selbsttest erneut. In Stufe 4 bewegt sich die Zahl in zwei Wochen selten. Das ist in Ordnung. Du schaust auf etwas anderes: ob sich kleine Dinge anders anfühlen.

Teil 2 · Die 14 Tage

Woche 1 · Nichts müssen

Tag 1 · Du bist nicht kaputt

Der Gedanke

Du hast im Selbsttest Stufe 4 bekommen. Chronisch erschöpft. Vielleicht hast du dich gefragt, ob du überhaupt noch ein Buch lesen solltest. Ob das nicht wieder eine Sache ist, die du dir vornimmst und nicht schaffst.

Dann lass mich das Erste sagen, was heute wichtig ist: Du bist nicht kaputt. Was du spürst, fühlt sich vielleicht an wie abgeschaltet. Das ist etwas anderes.

Ein kaputtes System geht nicht mehr. Ein System, das sich zurückgezogen hat, schützt sich, weil es zu lange zu viel war. Das ist, so verstehe ich es, eine kluge Reaktion. Sie hat dich durch Monate gebracht, die sonst nicht gegangen wären. Jetzt kostet sie mehr, als sie schützt. Aber sie war nie ein Fehler.

Heute musst du nichts. Keine Übung im klassischen Sinn. Nur ankommen. Zwei Minuten, in denen du nicht funktionierst, sondern da bist.

Die Übung · Ankommen (2 Minuten)

1. Setz dich hin oder leg dich hin. Was leichter ist.
2. Spür, wo dein Körper aufliegt. Rücken, Beine, Füße. Du wirst getragen.
3. Benenne innerlich drei Dinge, die du siehst. Langsam.
4. Drei Dinge, die du hörst.
5. Ein Atemzug, bei dem du nichts verändern musst. Fertig.

Im Alltag

Sag dir heute einmal, laut oder innerlich: „Ich muss gerade nichts beweisen." Nur das.

Die Abendfrage

Was hat dein Körper heute gebraucht, das du ihm nicht gegeben hast? Nicht als Vorwurf. Als Beobachtung.

Tag 2 · Der Atem, der nichts will

Der Gedanke

Im Tempel saß ich am Anfang jeden Morgen da und versuchte, richtig zu atmen. Tiefer, ruhiger, bewusster. Ein älterer Mönch sah mir eine Weile zu und sagte dann nur: Der Atem weiß, was er tut. Lass ihn.

In Stufe 4 ist das die einzige Atemübung, die ich empfehle. Nicht Atemtechnik. Nicht vier-sieben-acht. Nur beobachten, wie der Atem von allein geht. Er tut es seit deinem ersten Tag. Er braucht keine Anleitung.

Was er braucht, ist etwas Raum. Oft ist der Atem in Stufe 4 flach und kurz, nicht weil du falsch atmest, sondern weil ein erschöpfter Körper spart, wo er kann. Das verändert sich oft, wenn du ihn lässt. Nicht heute. Über Wochen. Heute lernst du nur, ihn in Ruhe zu lassen.

Die Übung · Beobachten (3 Minuten)

1. Setz dich oder leg dich hin. Eine Hand auf den Bauch.
2. Spür, wie die Hand sich hebt und senkt. Nicht steuern. Nur spüren.
3. Wenn der Atem flach ist, ist er flach. Wenn er stockt, stockt er. Du änderst nichts.
4. Wenn du merkst, dass du angefangen hast zu steuern, lass wieder los. Das passiert oft. Es ist die Übung.
5. Nach drei Minuten: Hat sich der Atem von allein verändert? Egal, ob ja oder nein.

Im Alltag

Leg heute einmal, egal wann, für zehn Atemzüge die Hand auf den Bauch. Mehr nicht.

Die Abendfrage

Wie war dein Atem heute, wenn du ehrlich hinschaust? Flach, tief, angehalten?

Tag 3 · Wo es schwer ist und wo nicht

Der Gedanke

Heute suchst du deine Stelle. Beide Seiten davon.

Zuerst die Schwere. Wo sitzt sie bei dir? Viele Menschen in Stufe 4 sagen: in der Brust, wie ein Gewicht. Andere: in den Beinen, die nicht wollen. Andere: hinter den Augen. Es gibt keinen richtigen Ort. Es gibt deinen.

Dann der Rest Kraft. Das ist der schwierigere Teil, weil die Schwere so laut ist, dass sie alles andere überdeckt. Aber irgendwo gibt es meistens eine Stelle, die noch nicht müde ist. Oft sind es die Hände. Manchmal der Nacken, der sich strecken will. Manchmal die Füße, die nach draußen wollen.

Beides zu kennen, verändert, wie du mit dir umgehst. Du musst dann nicht mehr gegen den ganzen Körper kämpfen. Du kannst der Schwere ihren Platz lassen und von der Kraft ausgehen, so klein sie ist.

Die Übung · Der Durchgang (4 Minuten)

1. Leg dich hin oder setz dich. Augen zu.
2. Geh langsam von oben nach unten: Stirn, Augen, Kiefer. Nacken, Schultern. Brust, Bauch. Arme, Hände. Beine, Füße.
3. An jedem Ort drei Atemzüge. Frag: Wie ist es hier? Schwer, leicht, nichts?
4. Wo es am schwersten ist: Bleib einen Moment. Lass es schwer sein. Das ist deine Stelle.
5. Dann such den Ort, der am wenigsten schwer ist. Bleib dort einen Moment. Das ist dein Rest Kraft.

Im Alltag

Prüf heute einmal am Nachmittag: Wo ist die Schwere gerade, wo die Kraft?

Die Abendfrage

Wo sitzt die Schwere, und wo ist noch etwas übrig?

Tag 4 · Die Erlaubnis

Der Gedanke

Jetzt zum wichtigsten Werkzeug dieses Buches. Es ist kein Werkzeug im üblichen Sinn. Es ist ein Satz, den du dir selbst geben musst, weil ihn dir sonst niemand gibt.

> Du darfst gerade weniger.

Die meisten Menschen in Stufe 4 sind nicht hier, weil sie zu wenig getan haben. Sie sind hier, weil sie zu lange zu viel getan und sich dabei nie erlaubt haben, weniger zu tun. Der Körper hat die Erlaubnis dann selbst erteilt, auf die harte Art: Er hat abgeschaltet.

Die Erlaubnis ist keine Kapitulation. Sie ist die Voraussetzung dafür, dass das System sich wieder öffnet. Ein Körper, der ständig hört, dass er funktionieren muss, bleibt im Schutzmodus. Ein Körper, der hört, dass er gerade nicht muss, kann langsam heraustreten.

Du wirst merken, wie schwer es ist, diesen Satz zu meinen. Dein Kopf wird sofort Einwände haben. Die Verantwortung. Die anderen. Die Dinge, die trotzdem getan werden müssen. Lass die Einwände da sein. Und sag den Satz trotzdem.

Die Übung · Der Satz (3 Minuten)

1. Setz dich hin. Hand auf die Brust, Hand auf den Bauch.
2. Spür das Gewicht. Lass dich in den Stuhl sinken.
3. Sag innerlich, langsam: „Ich darf gerade weniger." Dreimal, mit Pause dazwischen.
4. Achte auf deine Stelle. Oft wird die Schwere kurz schwerer, als dürfte sie endlich. Manchmal wird sie leichter. Beides ist richtig.
5. Bleib noch zehn Atemzüge. Nichts müssen.

Im Alltag

Lass heute eine Sache ausfallen, die du sonst aus Pflicht gemacht hättest. Eine. Und sag dir dabei den Satz.

Die Abendfrage

Was hast du dir heute erlaubt, und was hat der Kopf dazu gesagt?

Tag 5 · Wärme

Der Gedanke

In Stufe 4 ist der Körper oft kalt. Nicht unbedingt die Haut, sondern innen. Das Gefühl, dass nichts wärmt. Es passt zum Bild vom Rückzug: Ein System, das Energie spart, scheint auch an der Wärme zu sparen.

Wärme ist eines der ältesten Signale, die der Körper kennt. Sie sagt: Hier ist es sicher. Hier darf man sich öffnen. Ein warmes Getränk, eine warme Dusche, eine Decke, eine Wärmflasche. Das sind keine Kleinigkeiten. Das sind Nachrichten an ein System, das seit Monaten keine mehr bekommen hat.

Heute geht es nur um Wärme. Nicht um Bewegung, nicht um Licht, nicht um Menschen. Das kommt in Woche 2, dosiert. Heute nur das: dem Körper Wärme geben und beobachten, was er damit macht.

Die Übung · Wärme (5 Minuten)

1. Mach dir ein warmes Getränk. Tee, Wasser, was du magst. Keine Hektik.
2. Setz dich damit hin. Beide Hände um die Tasse.
3. Spür die Wärme in den Händen. Dann, wenn du trinkst, im Hals, in der Brust, im Bauch.
4. Folge ihr mit der Aufmerksamkeit. Wie weit kommt sie?
5. Nach dem Getränk: Wie ist deine Stelle? Hat die Schwere sich bewegt?

Im Alltag

Lass heute Abend die Dusche oder das Bad etwas länger warm sein, als nötig wäre. Ohne Zweck. Nur Wärme.

Die Abendfrage

Wo hat die Wärme heute hingereicht, und wo nicht?

Tag 6 · Was der Abend mit der Nacht macht

Der Gedanke

Du schläfst, und es hilft nicht. Das ist eines der frustrierendsten Zeichen von Stufe 4, und ich will heute ehrlich dazu sein: Ein Teil davon liegt vermutlich am Zustand selbst. Wer über Monate erschöpft ist, erholt sich im Schlaf oft schlechter, und Schlaf allein holt das nicht auf. Das ändert sich mit dem Zustand, nicht mit noch mehr Stunden im Bett. Und wenn der Schlaf selbst gestört ist, du also schnarchst, nachts Atemaussetzer hast oder trotz acht Stunden nie erholt aufwachst, dann ist das ein Fall für den Arzt, nicht für dieses Buch.

Aber ein Teil liegt auch am Abend. Und dort kannst du etwas tun, ohne Aufwand.

Helles Licht, Bildschirme, Nachrichten bis zum Einschlafen, Alkohol, der zuerst entspannt und dann den Schlaf zerstückelt. In Stufe 4 ist der Abend oft der einzige Teil des Tages, der sich halbwegs gut anfühlt, weil nichts verlangt wird. Also wird er lang. Und die Nacht wird kurz und unruhig.

Heute setzt du einen einzigen Punkt: den Moment, an dem nichts Neues mehr beginnt. Keine Perfektion. Ein Punkt.

Die Übung · Das Abendsignal (3 Minuten)

1. Leg einen Zeitpunkt fest, an dem nichts Neues mehr beginnt. Nicht die Schlafenszeit. Zum Beispiel 21:30 Uhr.
2. Zu diesem Zeitpunkt: Bildschirme aus oder weg. Licht dimmen.
3. Hand auf den Bauch, zehn Atemzüge beobachten.
4. Etwas Wärme, wenn du magst.
5. Was danach kommt, ist egal. Nur nichts Neues.

Im Alltag

Leg das Handy heute nach dem Abendsignal in einen anderen Raum. Einmal.

Die Abendfrage

Wie gehst du normalerweise ins Bett, und wie war es heute?

Tag 7 · Eine Woche

Der Gedanke

Sieben Tage. Du bist angekommen, hast deinen Atem in Ruhe gelassen, deine Stelle gefunden, dir die Erlaubnis gegeben, deinem Körper Wärme gegönnt und einen Abendpunkt gesetzt.

Keines davon war Leistung. Genau das war der Sinn.

Heute machst du den Selbsttest noch einmal. In Stufe 4 bewegt sich die Zahl nach einer Woche selten. Mach ihn trotzdem, um einen Punkt zu setzen. Und dann schau auf etwas anderes: Hat sich ein einziges kleines Ding anders angefühlt? Die Wärme, das Ankommen, der Satz?

Dann keine neue Übung. Die, die dir am besten getan hat, noch einmal.

Und ein Hinweis, den ich an dieser Stelle wiederhole: Wenn du noch nicht beim Arzt warst, mach jetzt einen Termin. Woche 2 beginnt mit kleinen Dosen. Sie sind so klein, dass du sie bis zum Termin vorsichtig ausprobieren kannst. Die Abklärung ersetzen sie nicht.

Die Übung · Standort (5 Minuten)

1. Selbsttest: julianhermsen.com/selbsttest. Ehrlich, wie es in den letzten drei Tagen war.
2. Notier das Ergebnis.
3. Wähl eine Übung aus dieser Woche und mach sie noch einmal.
4. Zur Stelle. Schwere und Kraft. Wie heute, verglichen mit Tag 3?

Im Alltag

Sag heute einem Menschen in einem Satz, dass du gerade an etwas arbeitest. Nicht um Rat. Nur, damit es ausgesprochen ist.

Die Abendfrage

Was ist in sieben Tagen anders, auch wenn es sehr klein ist?

Woche 2 · Sanft hochkommen

Tag 8 · Erschöpft ist nicht faul

Der Gedanke

Bevor die kleinen Dosen beginnen, ein Satz, der in Stufe 4 oft überhört wird: Erschöpft ist nicht faul.

Viele Menschen in Stufe 4 beschuldigen sich. „Andere schaffen das auch." „Ich war früher nicht so." „Ich müsste doch." Diese Sätze sind keine Wahrheit. Sie sind ein Symptom. Ein System im Rückzug produziert sie, und sie halten den Rückzug aufrecht, weil Selbstvorwürfe Energie kosten, die nicht da ist.

Die erste kleine Dosis in dieser Woche ist Licht. Nicht Bewegung, nicht Menschen. Licht. Zwei Minuten Tageslicht am Morgen, am Fenster oder vor der Tür. Es ist die kleinste Dosis, die ich kenne, und sie setzt bei etwas an, das in Stufe 4 oft verschoben ist: dem Rhythmus zwischen Tag und Nacht.

Und ab heute gilt die Regel des Dosierens: Heute probierst du. Morgen prüfst du. Erst dann entscheidest du.

Die Übung · Licht (2 Minuten)

1. Morgens, innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufstehen: Geh ans Fenster und öffne es, oder tritt vor die Tür.
2. Zwei Minuten. Schau in den Himmel, nicht in die Sonne. Es darf bewölkt sein.
3. Hand auf den Bauch, Atem beobachten.
4. Nichts anderes. Kein Handy, kein Planen.
5. Dann weiter mit dem Tag.

Im Alltag

Wenn du heute merkst, dass der Satz „Ich bin faul" kommt: Sag innerlich: „Ich bin erschöpft." Das ist ein Unterschied.

Die Abendfrage

Wie war es heute nach dem Licht? Und wie ging es dir heute insgesamt, auf einer Skala von eins (sehr schlecht) bis zehn (sehr gut)? Merk dir die Zahl für morgen.

Tag 9 · Nachspüren

Der Gedanke

Heute geht es um das Nachspüren. Das ist der Teil, der Dosieren von Steigern unterscheidet, und er ist wichtiger als die Dosis selbst.

Gestern hattest du zwei Minuten Licht. Wie geht es dir heute, verglichen mit gestern? Besser, gleich, schlechter? Lass nicht nur den Kopf antworten, sondern auch die Stelle. Sie ist nicht genauer als der Kopf, aber sie hat weniger Meinung. Wo sitzt die Schwere heute, und ist sie größer, kleiner oder gleich? Wo ist die Kraft?

Wenn es gleich oder besser ist: Die Dosis bleibt. Wenn es schlechter ist: Die Dosis wird kleiner, eine Minute statt zwei. Wenn es wiederholt und deutlich schlechter wird, auch bei kleinen Dosen: Das ist das Zeichen, das ich am Anfang beschrieben habe. Dann geh zum Arzt und mach mit diesem Buch Pause.

Das Nachspüren wird dich von heute an jeden Tag begleiten. Es ist dein Schutz davor, dich zu überfordern, und dein bester Hinweis darauf, wenn etwas wirkt.

Die Übung · Nachspüren (3 Minuten)

1. Setz dich hin. Augen zu.
2. Zur Stelle: Wo ist die Schwere heute? Größer, kleiner, gleich wie gestern?
3. Zur Kraft: Wo ist sie heute? Mehr, weniger, gleich?
4. Die Zahl von gestern Abend: Ist heute besser, gleich, schlechter?
5. Entscheidung: Licht morgen wieder zwei Minuten, oder eine, oder drei. Nur du entscheidest.

Im Alltag

Licht heute wieder, in der Dosis, die du gerade entschieden hast.

Die Abendfrage

Deine Zahl heute, eins bis zehn. Und die Stelle: schwerer, leichter, gleich?

Tag 10 · Schritte, in Dosen

Der Gedanke

Die zweite Dosis: Bewegung. Und ich bitte dich, dieses Wort zu vergessen, so wie du es kennst.

In Stufe 4 ist Sport, so wie die meisten ihn verstehen, meistens zu viel. Nicht, weil Bewegung schlecht wäre, sondern weil ein erschöpftes System auf Belastung oft mit mehr Rückzug reagiert statt mit Kraft. Was helfen kann, ist Rhythmus. Gehen. Drei Minuten. Nicht zügig, nicht als Training. Bis zur Straßenecke und zurück. Durch die Wohnung. Im Garten.

Drei Minuten fühlen sich lächerlich an. Das ist Absicht. Eine Dosis, die sich lächerlich anfühlt, ist eine Dosis, die der Körper annehmen kann. Morgen prüfst du, wie es war. Erst dann darf es vier Minuten werden. Oder es bleibt bei drei. Oder es werden zwei.

Und die Regel, die über allem steht: Wenn es dir morgen oder übermorgen nach dem Gehen deutlich schlechter geht, schwerer, nicht nur müde, dann war die Dosis zu groß. Dann gehst du nicht weniger, sondern gar nicht, bis es wieder gleich ist. Und wenn das auch bei einer Minute passiert, dann ist das die Information aus der zweiten Frage am Anfang. Dann gehört das zum Arzt, nicht in dieses Buch.

Wenn du dich dabei ertappst, dass du denkst: „Das bringt doch nichts, drei Minuten", dann ist das die Stimme, die dich hierhergebracht hat. Die Stimme, die alles in Leistung umrechnet. Sie bekommt heute keine Antwort. Du gehst drei Minuten.

Die Übung · Gehen (3 Minuten)

1. Irgendwann heute, idealerweise nach dem Licht: Zieh Schuhe an, oder auch nicht.
2. Geh drei Minuten. Langsam. Ohne Ziel.
3. Spür die Füße. Spür den Rhythmus. Links, rechts.
4. Wenn drei Minuten zu viel sind: eine. Bis zur Tür und zurück. Das zählt.
5. Danach hinsetzen. Zehn Atemzüge beobachten.

Im Alltag

Nachspüren wie gestern, Licht wie entschieden. Und die drei Minuten. Mehr nicht.

Die Abendfrage

Deine Zahl heute. Und wie hat sich das Gehen angefühlt, im Körper, nicht im Kopf?

Tag ll · Ein Mensch

Der Gedanke

Die dritte Dosis ist die schwierigste. Kontakt.

Stufe 4 zieht in den Rückzug. Nicht nur von Aufgaben, auch von Menschen. Nachrichten bleiben unbeantwortet. Treffen werden verschoben, nicht abgesagt, verschoben, immer wieder. Das ist keine Entscheidung gegen die Menschen. Es ist der Sparmodus, der sagt: Kontakt kostet.

Dabei gehört verlässlicher, angenehmer Kontakt zu dem, was Anspannung und Schwere am besten lindert. Eine ruhige Stimme, ein vertrautes Gesicht, jemand, der einfach da ist. Wir beruhigen uns leichter in Gegenwart von Menschen, denen wir vertrauen, als allein. Das ist gut untersucht, und du kennst es vermutlich aus eigener Erfahrung.

Aber in Stufe 4 muss auch das dosiert werden. Nicht die Geburtstagsfeier. Nicht das lange Gespräch, bei dem du erklären musst, wie es dir geht. Eine Nachricht. Ein Anruf von fünf Minuten mit einem Menschen, der nichts von dir will. Das ist die Dosis.

Die Übung · Kontakt (5 Minuten)

1. Nachspüren zuerst: Wie geht es dir nach dem Gehen von gestern? Zahl, Stelle, Entscheidung.
2. Dann: Denk an einen Menschen, bei dem du nichts erklären musst.
3. Schreib eine Nachricht oder ruf an. Es muss nicht um dich gehen. „Ich habe gerade an dich gedacht" reicht.
4. Wenn es ein Anruf ist: fünf Minuten. Dann darfst du auflegen. Sag das vorher.
5. Danach: Hand auf die Brust. Was hat sich bewegt?

Im Alltag

Licht, Gehen, Kontakt. Jeweils in deiner Dosis. Wenn das heute zu viel ist, lass eins weg. Die Erlaubnis gilt.

Die Abendfrage

Deine Zahl. Und: Hat der Kontakt gekostet, gegeben, oder beides?

Tag 12 · Die Inventur

Der Gedanke

Jetzt das dritte Werkzeug. Die Inventur.

Stufe 4 entsteht fast nie durch eine große Sache. Sie entsteht durch viele kleine, die über Monate mehr Kraft nehmen, als zurückkommt. Das Meeting, das jedes Mal leer macht. Der Mensch, nach dem man sich erschöpfter fühlt als vorher. Die Aufgabe, die eigentlich nicht deine ist, die du aber übernommen hast, weil es sonst niemand tut.

Heute machst du eine Liste. Zwei Spalten, im Kopf oder in einer Notiz. Was nimmt Kraft. Was gibt Kraft. Ehrlich, ohne Rücksicht darauf, was sein sollte. Wenn deine Mutter Kraft nimmt, steht sie in der Spalte. Wenn das Gehen Kraft gibt, auch wenn es nur drei Minuten sind, steht es in der anderen.

Du musst nichts davon ändern. Heute nicht und vielleicht lange nicht. Aber die zwei, drei größten Lecks zu kennen, verändert etwas: Du weißt, wo die Kraft hingeht. Und du kannst anfangen, an einer einzigen Stelle etwas abzudichten.

Was in dieser Liste bei vielen Menschen in Stufe 4 auftaucht, ist die Zuständigkeit. Für alles. Für alle. Die kann man nicht in einer Liste lösen. Woher sie kommt und wie man sie ablegt, ohne sich schuldig zu fühlen, ist ein eigenes, großes Thema. Ich arbeite daran im Videokurs „Ruhig trotz Verantwortung" über mehrere Module, weil es bei fast allen Menschen, die ich begleite, der Kern ist. Für heute reicht: es zu sehen.

Die Übung · Die Inventur (5 Minuten)

1. Nachspüren zuerst: Zahl, Stelle, Entscheidung für Licht, Gehen und Kontakt.
2. Dann zwei Spalten: Nimmt Kraft. Gibt Kraft.
3. Fünf Minuten lang alles eintragen, was dir einfällt. Menschen, Aufgaben, Orte, Gewohnheiten.
4. Markier die zwei größten in der ersten Spalte. Nur zwei.
5. Markier das eine in der zweiten Spalte, das am leichtesten zu haben ist.

Im Alltag

Tu heute das eine aus der zweiten Spalte. Und lass, wenn irgend möglich, eines der zwei aus der ersten Spalte heute aus.

Die Abendfrage

Wo geht deine Kraft hin? Und wusstest du das vorher?

Tag 13 · Erholung, die erholt

Der Gedanke

Du hast in Teil 1 gelesen, warum Erholung in Stufe 4 oft nicht ankommt. Heute geht es darum, was ankommt.

Die meisten Menschen in Stufe 4 erholen sich passiv. Couch, Serie, Scrollen, Schlafen. Das ist verständlich, weil nichts anderes geht. Und manchmal ist es genau richtig. Aber oft ist es die Art von Erholung, die am wenigsten erholt. Der Kopf wird berieselt, und danach ist man nicht erholt, sondern nur betäubt.

Erholung, die ankommt, ist für viele Menschen aktiv, aber nicht anstrengend. Das ist ein schmaler Bereich, und in Stufe 4 muss man ihn suchen. Etwas mit den Händen tun. Kochen, ohne Anspruch. Im Garten sitzen und etwas umtopfen. Ein Puzzle. Zeichnen, ohne Können. Musik hören, ohne nebenbei etwas zu tun. Das sind Dinge, die den Körper leicht beschäftigen und dem Kopf erlauben, zu schweigen.

Heute wählst du eine davon. Zehn Minuten. Nicht als Programm. Als Versuch. Und wie bei jeder Dosis in diesem Buch: Morgen spürst du nach, bevor es mehr wird.

Die Übung · Aktive Erholung (10 Minuten)

1. Nachspüren zuerst: Zahl, Stelle, Entscheidung.
2. Wähl eine Sache aus den Beispielen von heute oder aus deiner „Gibt Kraft"-Spalte, die den Körper leicht beschäftigt.
3. Tu sie zehn Minuten. Ohne Bildschirm nebenbei.
4. Wenn es nach fünf Minuten reicht, reicht es. Wenn es nach zehn noch trägt, darfst du bleiben. Aber nicht länger als zwanzig, heute nicht.
5. Danach: Bist du erholter oder nur betäubt? Der Unterschied ist das, was du heute lernst.

Im Alltag

Lass heute eine passive Erholung ausfallen und ersetz sie durch die aktive.

Die Abendfrage

Deine Zahl. Und: Was hat dich heute wirklich erholt?

Tag 14 · Zwei Wochen

Der Gedanke

Vierzehn Tage. Du hast dir die Erlaubnis gegeben. Du kennst deine Stelle, die Schwere und die Kraft. Du hast drei kleine Dosen ausprobiert, Licht, Schritte, Kontakt, und gelernt, nachzuspüren, bevor du steigerst. Du hast eine Inventur gemacht und weißt, wo deine Kraft hingeht.

Heute machst du den Selbsttest ein zweites Mal. In Stufe 4 bewegt sich die Zahl in zwei Wochen oft nicht. Wenn sie sich bewegt hat, ist das ein gutes Zeichen. Wenn nicht, ist das kein schlechtes. Schau auf das andere: Gibt es eine Dosis, die dir guttut? Ist die Schwere an manchen Tagen etwas leichter? Hast du dir an einem einzigen Tag erlaubt, weniger zu tun, ohne dich dafür zu verurteilen?

Und dann die Frage, die nur du beantworten kannst: Was brauchst du als Nächstes? In Stufe 4 ist die Antwort häufiger als in anderen Stufen: einen Menschen. Nicht ein weiteres Buch, sondern jemanden, der dich eine Weile begleitet. Das kann ein Arzt sein, ein Therapeut oder, für ein Gespräch zum Sortieren, auch ich. Im letzten Teil beschreibe ich, was ich anbieten kann und wofür es nicht reicht.

Die Übung · Standort (5 Minuten)

1. Selbsttest: julianhermsen.com/selbsttest. Ehrlich.
2. Vergleich es mit Tag 7 und mit deinem allerersten Ergebnis.
3. Wähl die zwei Dinge aus diesen zwei Wochen, die du behalten willst. Zwei, nicht drei. In Stufe 4 ist weniger richtig.
4. Leg fest, wann sie stattfinden.
5. Ein letzter Durchgang zur Stelle. Und das Nachspüren von gestern: Hat die aktive Erholung getragen?

Im Alltag

Schreib die zwei Dinge dorthin, wo du sie siehst.

Die Abendfrage

Was ist anders als an Tag 1, und sei es nur, dass du es bis hierhin geschafft hast?

Teil 3 · Danach
Die Notfallkarte

Mach einen Screenshot von dieser Seite.

Wenn die Schwere alles überdeckt

Hand auf die Brust. „Ich darf gerade weniger." Zehn Atemzüge beobachten.

Wenn der Kopf sagt, du bist faul

Erschöpft ist nicht faul. Ein Satz. Keine Diskussion.

Wenn gar nichts geht

Wärme. Ein Getränk, eine Decke, eine Dusche. Das ist die ganze Übung.

Wenn ein bisschen geht

Zwei Minuten Licht. Oder drei Minuten gehen. Oder eine Nachricht. Eins davon. Nicht alle.

Wenn es dir nach einer Dosis schlechter geht

Die Dosis war zu groß, Kleiner. Und wenn es wiederholt passiert: zum Arzt.

Der Plan für den nächsten schweren Tag

Er wird kommen. Ein Tag, an dem die Schwere so groß ist wie an Tag 1 oder größer. Das ist kein Rückfall. Das ist Stufe 4. Sie geht nicht in zwei Wochen, und sie kommt in Wellen.

Beantworte diese Fragen, solange es etwas leichter ist:

1. Woran merke ich, dass es ein schwerer Tag wird? (Meistens morgens, meistens an der Stelle.)
2. Was ist das Kleinste, das ich an so einem Tag trotzdem tue? Wärme? Licht am Fenster?
3. Was lasse ich an so einem Tag ohne Schuld ausfallen? Eine Sache, vorher entschieden.
4. Wem sage ich, dass es ein schwerer Tag ist? Ein Mensch, ein Satz. „Heute ist schwer." Mehr nicht.

Wie es weitergehen kann

Du hast zwei Wochen mit mir gearbeitet. Drei Wege stehen dir offen. Ich beschreibe sie ehrlich, auch wofür sie nicht gemacht sind.

Allein weiter, mit Begleitung im Rücken. Du behältst zwei Dinge aus diesem Buch, dosierst weiter und machst in vier Wochen den Selbsttest erneut. Und du bist beim Arzt gewesen. In Stufe 4 ist „allein weiter" nur dann ein guter Weg, wenn du nicht allein bist: wenn ein Arzt die körperlichen Ursachen ausgeschlossen hat und es mindestens einen Menschen gibt, der weiß, wie es dir geht. Wenn beides fehlt, ist dieser Weg nicht der richtige, auch wenn er sich am wenigsten anstrengend anfühlt.

Tiefer, in deinem Tempo. „Ruhig trotz Verantwortung" ist mein Videokurs. Zwölf Module, die du in deinem eigenen Rhythmus bearbeitest. Er geht an die Frage, warum du dich für alles zuständig fühlst und was Leistung mit deinem Wert zu tun hat. Ich sage ehrlich: In Stufe 4 ist er nicht für jeden der nächste Schritt. Er passt, wenn du nach diesen zwei Wochen merkst, dass etwas Kraft zurückkommt und du verstehen willst, wie es so weit kam. Er passt nicht, wenn du gerade zu erschöpft bist, um dir noch einen Kurs vorzunehmen. Dann wartet er. Er läuft nicht weg.

julianhermsen.com/ruhigtrotzverantwortung

Persönlich. Eine Einzelsitzung ist eine Stunde mit mir. Für Stufe 4 ist sie oft der sinnvollste Weg, weil ein Gespräch weniger kostet als ein Kurs und mehr trägt als ein Buch. Sie passt, wenn du einen Menschen brauchst, der mit dir sortiert, was gerade geht und was nicht, ohne dass du etwas beweisen musst. Sie ersetzt keine ärztliche Abklärung und keine Psychotherapie, und wenn ich im Gespräch merke, dass du eines davon brauchst, sage ich es dir.

julianhermsen.com/einzelsitzung

Welchen Weg du wählst: Die Erlaubnis nimmst du mit. Sie gehört dir.

Wann du dir mehr holen solltest

In Stufe 4 ist dieser Abschnitt nicht das Kleingedruckte. Er ist wichtig.

- Wenn du noch nicht beim Arzt warst: Geh. Blutbild, Schilddrüse, Schlaf. Das ist der erste Schritt, nicht der letzte.
- Wenn es dir nach Belastung wiederholt deutlich schlechter geht, auch bei kleinen Dosen: Arzt, und Pause mit diesem Buch.
- Wenn du seit mehr als zwei Wochen fast durchgehend niedergeschlagen bist, kaum Freude empfindest oder dich hoffnungslos fühlst: Hausarzt oder Psychotherapie. Terminvermittlung unter 116 117. Eine Psychotherapie ist in Stufe 4 oft genau das Richtige. Sie ist keine Schwäche. Sie ist Behandlung.
- Wenn Gedanken auftauchen, dir etwas anzutun: Telefonseelsorge 0800 111 0 111, jederzeit. Bei akuter Gefahr 112.

Rechtlicher Hinweis

Dieses Arbeitsbuch dient der persönlichen Entwicklung und der Selbstreflexion. Es stellt keine Diagnose, verspricht keine Heilung und ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilpraktische Behandlung. Das Ergebnis des Selbsttests ist eine Selbsteinschätzung zur Orientierung, kein medizinischer Befund. Anhaltende Erschöpfung sollte ärztlich abgeklärt werden. Die Übungen führst du eigenverantwortlich durch und brichst sie ab, wenn sie dir nicht guttun. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an eine medizinisch qualifizierte Fachperson.

Quellen

Even, C., Schröder, C. M., Friedman, S., & Rouillon, F. (2008). Efficacy of light therapy in nonseasonal depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 108*(1–2), 11–23.

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews, 87*(3), 873–904.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. W. W. Norton & Company.

Porges, S. W. (2017). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. W. W. Norton & Company.

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research, 77*, 42–51.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior, 36*(S1), S72–S103.

Julian Hermsen

Psychologe (M.Sc.) · SPIEGEL-Bestsellerautor · Mönch auf Zeit

julianhermsen.com

