

# Inhalt

---

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Wegweiser .....                                | 3  |
| Das falsche Versprechen der Disziplin .....    | 5  |
| Was sich in Ihrem Körper ab 40 verändert ..... | 10 |
| Ihr Stresssystem im Dauerbetrieb .....         | 16 |
| Die Erschöpfung hat ein Muster .....           | 21 |
| Der innere Richter .....                       | 24 |
| Raus aus dem Leistungsnarrativ .....           | 30 |
| Warum Grenzen kein Egoismus sind .....         | 35 |
| Vom Durchhalten zum Steuern .....              | 40 |
| Signale lesen, bevor der Körper streikt .....  | 46 |
| Das Energiekonto.....                          | 51 |
| Nein sagen ohne schlechtes Gewissen .....      | 56 |
| Verhandeln mit Chef und Team.....              | 62 |
| Mentale Abgrenzung nach Feierabend .....       | 68 |
| Routinen, die in Ihren Alltag passen .....     | 72 |
| Rückschläge gehören dazu .....                 | 76 |
| Wenn die Erschöpfung nicht nachlässt.....      | 79 |
| Ihr nächstes berufliches Kapitel.....          | 82 |

# Wegweiser

---

Sie haben zwanzig oder fünfundzwanzig Jahre lang funktioniert. Projekte gestemmt, Deadlines gehalten, Teams zusammengehalten, und wenn es eng wurde, haben Sie eine Schippe draufgelegt. Das war Ihr Modus. Und er hat funktioniert, bis er es nicht mehr getan hat.

Seit einer Weile merken Sie, dass die Energie nicht mehr reicht. Morgens kommen Sie schwerer in Gang, nach der Mittagspause sackt die Konzentration weg, abends drehen sich die Gedanken um alles, was liegengeblieben ist. Gleichzeitig machen Sie nichts anders als vor zehn Jahren. Gleiche Arbeitszeiten, gleicher Einsatz, gleiche Disziplin. Und trotzdem fühlt es sich an, als würde Ihnen jemand bei laufendem Motor den Treibstoff abdrehen. Der Reflex, der darauf folgt, ist fast immer derselbe: noch mehr Disziplin, noch mehr Struktur, noch weniger Pausen. Und genau dieser Reflex macht die Sache schlimmer.

Dieses Buch erklärt, warum Ihr Körper ab der Lebensmitte anders reagiert als mit dreißig, und es gibt Ihnen Werkzeuge, um im Job Grenzen zu setzen, bevor der Zusammenbruch kommt. Keine Motivationssprüche. Eine ehrliche Bestandsaufnahme dessen, was biologisch, hormonell und psychologisch passiert, wenn Frauen in die Perimenopause kommen und gleichzeitig auf dem Höhepunkt ihrer beruflichen Belastung stehen. Und dann praktische Schritte, die im normalen Arbeitsalltag funktionieren, ohne dass Sie Ihr Leben auf links drehen müssen.

## **So lesen Sie dieses Buch**

Die siebzehn Kapitel sind in vier Teile gegliedert, und die Reihenfolge hat einen Grund.

Teil 1 (Kapitel 1 bis 4) erklärt, was in Ihrem Körper und Ihrem Nervensystem passiert. Hier geht es um die biologischen Veränderungen ab vierzig, um Ihr Stresssystem unter Dauerbelastung und um die Frage, an welcher Stelle der Erschöpfungsspirale Sie gerade stehen. Diese vier Kapitel sind die Grundlage für alles, was danach kommt. Ohne dieses Verständnis greifen die Werkzeuge aus den späteren Kapiteln ins Leere, weil der alte Reflex, sich einfach mehr zusammenzureißen, jeden praktischen Schritt sofort wieder sabotiert.

Teil 2 (Kapitel 5 bis 8) geht in den Kopf. Hier geht es um den inneren Kritiker, der Ihnen seit Jahrzehnten erzählt, Sie müssten einfach härter arbeiten, um das Leistungsnarrativ, das dahintersteckt, und um die Frage, warum Grenzen setzen kein Egoismus ist. Am Ende von Teil 2 steht der zentrale Gedanke des gesamten Buches: Belastung wird nicht ausgehalten, sie wird aktiv dosiert.

Teil 1 und Teil 2 lesen Sie am besten in der vorgegebenen Reihenfolge, weil jedes Kapitel auf dem vorherigen aufbaut.

Teil 3 (Kapitel 9 bis 13) liefert die Werkzeuge für den Job. Körperliche Frühwarnsignale lesen, ein Energiekonto führen, Nein sagen, mit der Chefin oder dem Team über Belastung verhandeln, nach Feierabend gedanklich abschalten. Diese Kapitel können Sie nach

Dringlichkeit lesen. Brauchen Sie als Erstes eine Technik, um Anfragen abzulehnen? Dann starten Sie mit Kapitel 11. Liegt Ihr größtes Problem darin, dass die Arbeit Sie abends nicht loslässt? Dann fangen Sie mit Kapitel 13 an. Jedes Werkzeug funktioniert für sich, auch wenn alle auf dem Steuerungsprinzip aus Teil 2 aufbauen.

Teil 4 (Kapitel 14 bis 17) sichert ab, was Sie aufgebaut haben. Hier geht es um Routinen, die in einen vollen Alltag passen, um den Umgang mit Rückschlägen, um die Frage, wann Selbsthilfe an ihre Grenze stößt, und um einen Blick auf das, was beruflich vor Ihnen liegen kann. Diese Kapitel lesen Sie wieder in der vorgegebenen Reihenfolge.

## **Was dieses Buch ist und was nicht**

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch für berufstätige Frauen, die verstehen wollen, warum ihre Belastbarkeit nachlässt, und die im Job Grenzen setzen wollen, bevor der Körper sie zwingt. Jedes Kapitel enthält praktische Übungen und Reflexionsfragen, die Sie direkt anwenden können.

Dieses Buch ist kein Wellness-Ratgeber. Es geht nicht um Achtsamkeitsübungen am Sonntagmorgen oder um Entschleunigung als Lifestyle. Es geht um den ganz normalen Donnerstagnachmittag, an dem drei Meetings hintereinander liegen, die Chefin ein Ergebnis bis Freitag will und Ihr Körper Ihnen seit zwei Wochen signalisiert, dass er am Limit läuft.

Dieses Buch ersetzt keinen Arztbesuch und keine Psychotherapie. Kapitel 16 markiert die Grenze der Selbsthilfe ausdrücklich und beschreibt die Warnsignale, bei denen professionelle Unterstützung der richtige Schritt ist. Diese Grenze zu erkennen ist keine Schwäche, es ist die vielleicht wichtigste Entscheidung, die Sie beim Lesen dieses Buches treffen können.

Für die Arbeit mit diesem Buch benötigen Sie weder Vorwissen noch eine Diagnose oder einen freien Monat. Sie brauchen zwanzig Minuten pro Kapitel und die Bereitschaft, ein paar unbequeme Fragen an sich selbst zu stellen. Die erste davon wartet in Kapitel 1.

# Das falsche Versprechen der Disziplin

---

Eine Abteilungsleiterin bei einer Versicherung, 46 Jahre alt, sitzt am Freitagabend in der Tiefgarage im Auto und fährt nicht los. Der Wagen springt an, alles funktioniert. Sie sitzt nur da, die Hände am Lenkrad, und bringt die Kraft nicht auf, rückwärts aus der Parklücke zu setzen. Zwanzig Jahre lang hat sie Quartalsabschlüsse, Doppelschichten und zwei kranke Kinder zur selben Zeit gestemmt. Heute liegen acht Stunden Meetings hinter ihr, und es geht schlicht nichts mehr. Ihr erster Gedanke ist nicht „Ich bin am Ende“. Er lautet: „Was ist nur los mit mir?“

Aus diesem einen Satz ziehen unzählige Frauen Mitte vierzig denselben falschen Schluss. Sie hören darin ein Urteil über sich selbst: Ich werde schwächer. Ich lasse nach. Früher hatte ich das im Griff, heute nicht mehr, also liegt es an mir. Auf dieses Urteil folgt fast immer dieselbe Antwort, und sie heißt: noch mehr Disziplin. Die Abteilungsleiterin steht ab Montag eine halbe Stunde früher auf, streicht das Glas Wein am Abend, trägt sich dreimal die Woche Sport in den Kalender und nimmt sich vor, sich endlich wieder zusammenzureißen. Sechs Wochen später ist sie müder als vorher.

Erschöpfung zeigt sich nicht immer als bleierne Müdigkeit am Abend. Bei einer Lehrerin, 49, ist es die Konzentration: Sie liest eine Klassenarbeit dreimal und weiß danach noch immer nicht, was draufstand. Bei einer Teamleiterin im Vertrieb ist es die Gereiztheit, sie fährt ihre Leute wegen Kleinigkeiten an, die sie vor fünf Jahren weggelächelt hätte, und schämt sich abends dafür. Bei einer Buchhalterin sind es die Wochenenden, die komplett für Schlaf draufgehen, ohne dass am Montag etwas davon übrig wäre. So verschieden die Bilder sind, der Schluss ist überall derselbe: Mit mir stimmt etwas nicht.

Müde ist jeder mal, gemeint ist hier etwas anderes. Ein schlechter Tag nach einer durchwachten Nacht trifft die Dreißigjährige genauso wie die Fünfzigjährige, und nach einer guten Nacht ist er vergessen. Worum es hier geht, ist ein Grundniveau, das sich verschoben hat. Die Erschöpfung kommt nicht mehr als Ausnahme nach einer harten Phase, sie liegt als Boden unter allem anderen. Ein langes Wochenende bessert sie für ein, zwei Tage, hebt sie aber nicht auf. Dieses bleibende Grundniveau ist das Signal, das zählt, die Müdigkeit, die nicht weggeht, obwohl Sie eigentlich alles richtig machen.

Der Reflex, mit mehr Disziplin gegenzuhalten, ist der erste große Irrtum, und er hat einen nachvollziehbaren Grund. Jahrzehntlang war Disziplin die Lösung, die immer funktioniert hat. Mit Mitte zwanzig, mit dreißig, sogar mit Ende dreißig hat diese Strategie zuverlässig getragen. Müde nach einem harten Projekt? Eine Nacht durchschlafen, am Wochenende ausspannen, Montag wieder voll da. Ein Tief im Februar? Mit Sport, frühem Aufstehen und etwas Zähnezusammenbeißen ließ es sich überschreiben. Eine Steuerberaterin, die jedes Jahr von Januar bis Mai in der Abgabesaison versinkt, kennt diesen Ablauf in- und auswendig: durchziehen, im Juni regenerieren, ab Herbst wieder fit für die nächste Runde. Über zwanzig Jahre hat das geklappt. Wenn etwas zwei Jahrzehnte lang funktioniert, schaut niemand nach einer Alternative. Man macht einfach mehr davon, sobald es klemmt.

Der Reflex sieht von außen jedes Mal etwas anders aus. Bei der einen ist es die App, die Schlaf, Schritte und Herzfrequenz misst, in der Hoffnung, sich mit den richtigen Zahlen aus

der Erschöpfung herauszuarbeiten. Bei der anderen die noch strengere Morgenroutine. Bei der dritten der Verzicht: kein Zucker mehr, kein Alkohol, nichts mehr aufschieben. Jede dieser Frauen tut etwas, das vernünftig aussieht und in jeder zweiten Zeitschrift als Lösung verkauft wird. Und jede verschärft damit ihr Grundproblem, weil sie dem erschöpften Körper noch eine Anforderung obendrauf legt. Eine Personalleiterin, 47, hat sich nach einem Erschöpfungstief ein Fünf-Uhr-Aufsteh-Programm verordnet, weil ein Bestseller das als Geheimnis erfolgreicher Menschen anpries. „Ich dachte, wenn ich die Stunde vor allen anderen für mich habe, komme ich endlich zur Ruhe.“ Nach drei Wochen schlief sie schlechter als zuvor, weil sie abends nicht früher zur Ruhe kam und morgens trotzdem den Wecker klingeln ließ. Sie hatte ihrem Schlafmangel einen weiteren Schlafmangel hinzugefügt und das Ganze für Selbstfürsorge gehalten.

### **Warum mehr Disziplin den Zustand verschlimmert**

Disziplin ist die Fähigkeit, gegen einen inneren Widerstand zu handeln. Sie zwingen sich auf die Joggingstrecke, obwohl die Couch lockt. Sie schreiben den Bericht zu Ende, obwohl der Kopf längst Feierabend will. Mit dreißig hieß dieser Widerstand meistens Trägheit, Lustlosigkeit, ein bisschen Bequemlichkeit. Gegen so etwas ist Disziplin das richtige Werkzeug, weil sie eine Stimmung überschreibt, die kein echtes Hindernis ist.

In der Lebensmitte verändert sich die Natur dieses Widerstands. Was sich jetzt als Erschöpfung meldet, ist keine Unlust mehr, die man wegdrücken könnte. Es ist ein realer Mangel an Reserven, den der Körper anzeigt. Und gegen einen echten Mangel richtet Disziplin nichts aus. Sie können sich mit Willenskraft über die Erschöpfung hinwegsetzen, einen Tag, eine Woche, einen Monat. Sie können sich aber nicht mit Willenskraft Energie herbeizwingen, die nicht da ist.

Der Unterschied lässt sich am Ausdauersport zeigen. Eine Läuferin setzt sich auf den letzten zwei Kilometern eines Zehn-Kilometer-Laufs über jede Erschöpfung hinweg, der Wille trägt sie ins Ziel. Läuft sie aber jeden Tag bis zum Anschlag, ohne sich je zu erholen, bricht ihre Leistung nach einigen Wochen ein, egal wie eisern ihr Wille ist. Der Grund ist einfach: Willenskraft steuert die Anstrengung, nicht die Erholung. Über die Anstrengung haben Sie Kontrolle, über die Regeneration kaum. Und mit dem Alter braucht genau diese Regeneration mehr Zeit, während die Reserven, aus denen Sie schöpfen, kleiner werden.

Dazu kommt etwas, das die meisten unterschätzen: Disziplin ist nicht umsonst zu haben. Sich zu etwas zu überwinden, kostet selbst Kraft. Jedes Mal, wenn Sie morgens den inneren Widerstand niederringen und doch laufen gehen, wenn Sie den Griff zum Schokoriegel stoppen, wenn Sie sich zwingen, abends noch die Mails zu beantworten, verbrauchen Sie eine Form von mentaler Energie. Diese Selbstüberwindung läuft nicht nebenher, sie zieht aus demselben Topf, aus dem auch Konzentration, Geduld und gute Entscheidungen kommen. Bei vollen Reserven fällt das nicht weiter auf. Sind die Reserven ohnehin knapp, frisst die Selbstüberwindung genau das auf, was am Ende fehlt. Eine Frau, die sich zu immer mehr Disziplin zwingt, um ihre Erschöpfung zu bekämpfen, bezahlt diese Disziplin mit der letzten Energie, die sie noch hat. Hinterher fühlt sie sich nicht stärker, im Gegenteil, sie ist leerer als vorher.

Mehr Disziplin gegen diesen Zustand heißt also, die letzten Reserven anzugreifen, die noch da sind. Der Zustand wird nicht besser, er wird schlechter, und zwar umso schneller, je härter Sie dagegenhalten. Das erklärt, warum die Abteilungsleiterin nach sechs Wochen Frühsport müder ist als vorher. Ihr Programm war nicht falsch, weil sie es schlecht umgesetzt hätte. Es war das richtige Mittel gegen das falsche Problem. Sie hat einen Erschöpfungszustand mit dem Werkzeug gegen Faulheit bekämpft.

Ein zweiter Effekt verwirrt zusätzlich, weil ihn viele zum ersten Mal in der Lebensmitte erleben: Die Erschöpfung kommt verzögert. Eine Projektleiterin zieht den zweiwöchigen Endspurt vor dem Go-live durch wie immer, funktioniert, liefert, hält das Team zusammen. Mit fünfunddreißig war sie nach dem Launch zwei Tage platt und danach wieder oben. Mit siebenundvierzig klappt sie erst zusammen, als das Projekt längst abgeschlossen ist, in der ruhigen Woche danach, wenn eigentlich Erholung dran wäre. Den Zusammenhang sieht sie nicht, weil zwischen Anstrengung und Zusammenbruch jetzt Tage liegen statt Stunden. Also sucht sie die Ursache woanders und landet wieder bei sich selbst: Jetzt habe ich nicht mal mehr Druck, und trotzdem bin ich am Boden, was ist nur los mit mir.

Mehr Disziplin hat noch einen Preis, der erst spät sichtbar wird. Jedes Warnsignal, das Sie sofort überschreiben, bringt Ihrem Körper bei, dass das Schreien nichts bringt. Über Jahre lernen Sie, Ihre eigenen Signale zu überhören. Die Müdigkeit ist noch da, Sie spüren sie nur nicht mehr, bis der Körper lauter wird, als jede Disziplin überschreiben kann. Eine Pflegedienstleiterin, 51, hat genau diesen Moment beschrieben. Jahrelang habe sie gar nicht gemerkt, dass sie erschöpft war, weil Erschöpfung längst ihr Normalzustand geworden war. Erst als sie zweimal hintereinander auf dem Sofa einschlief, bevor sie den Mantel ausgezogen hatte, fiel ihr auf, dass etwas grundlegend nicht stimmte.

## **Warum sich der Vorwurf so wahr anfühlt**

Bleibt die Frage, warum so viele Frauen an der Deutung „Ich bin schwächer geworden“ festhalten, obwohl sie ihnen nicht hilft. Die Antwort hat mit zwei Jahrzehnten Vorgeschichte zu tun.

Frauen, die heute Mitte vierzig sind und im Beruf etwas erreicht haben, haben sich das über Leistung erarbeitet. Auf ihre Belastbarkeit war Verlass, und genau darauf haben sie ihren Ruf und ihr Selbstbild gebaut. Die, die immer geliefert hat. Die, die man anruft, wenn es brennt. Die, die auch den dritten Sonderwunsch des Kunden noch unterbringt. Dieses Bild von sich selbst ist über zwanzig Jahre gewachsen und sitzt tief.

Diese Prägung beginnt früher als im ersten Job. Die Frauen, die heute zwischen vierundvierzig und Mitte fünfzig sind, sind mit einer Botschaft groß geworden, die ihre Mütter so noch nicht gehört hatten: Du kannst alles erreichen, wenn du dich nur genug anstrengst. Viele waren die Ersten in der Familie, die studiert haben, oft die einzige Frau in einer Männerrunde im Meeting, ständig in der Pflicht, zu beweisen, dass sie genauso viel wegstecken wie der Kollege nebenan. Belastbarkeit war für diese Generation nicht einfach eine Eigenschaft, sie war ein Beweisstück. Eine Frau, die zwei Jahrzehnte lang beweisen musste, dass sie mithält, deutet jedes Nachlassen als Rückfall hinter das mühsam

Erkämpfte. Kürzertreten fühlt sich für sie an, als gäbe sie allen recht, die ihr nie zugetraut haben, dass sie es schafft.

Wenn die Belastbarkeit dann nachlässt, erleben diese Frauen das als persönlichen Abstieg. Der Gedanke, dass hier einfach der Körper ein Signal sendet, kommt gar nicht erst auf, weil das eigene Selbstwertgefühl jahrzehntelang am Funktionieren hing. Eine Oberärztin, 48, die nach einem Nachtdienst plötzlich zwei volle Tage braucht, um wieder klar zu sein, sagt sich nicht „Mein Körper erholt sich langsamer als mit fünfunddreißig“. Sie denkt: „Ich bin den Anforderungen nicht mehr gewachsen.“ Aus einem Erholungsbedarf wird in ihrem Kopf ein Eignungsproblem. Dieser Vorwurf hat eine eigene Stimme, die jede Pause sofort kommentiert. Woher diese Stimme stammt und wie Sie sie leiser drehen, ist Thema eines späteren Kapitels. Für den Moment reicht zu sehen, was sie anrichtet: Sie macht aus einem körperlichen Signal ein moralisches Urteil.

Das Umfeld hilft selten, die Sache klarer zu sehen. Kolleginnen, Partner, manchmal sogar der Hausarzt geben Ratschläge, die in dieselbe Kerbe schlagen. „Du musst halt mal kürzertreten“ klingt fürsorglich, sagt im Kern aber: Das Problem bist du und deine Lebensführung. „Stell dich nicht so an, in deinem Alter ist das normal“ wischt das Signal vom Tisch. Beide Sätze drängen die Frau zurück in dieselbe Ecke, in der sie sowieso schon steht, die Ecke der alleinigen Selbstverantwortung. Den einen Satz, der weiterhelfe, sagt ihr keiner: Dein Körper arbeitet unter anderen Bedingungen, und das hat eine Erklärung, die man nachlesen kann.

Dazu kommt, dass kaum jemand offen darüber spricht. Eine Anwältin gibt im Kollegenkreis nicht zu, dass sie nach einem Verhandlungstag zu nichts mehr fähig ist, eine Schulleiterin sagt im Lehrerzimmer nicht, dass sie morgens kaum in Gang kommt. Jede hält ihre Erschöpfung für ihr privates Versagen und sieht von den anderen nur die Fassade, die genauso mühsam aufrechterhalten wird wie die eigene. So glaubt jede für sich, sie sei die Einzige, die es nicht mehr packt. Und über etwas, das man für persönliches Versagen hält, redet man nicht mit dem Arzt. Man strengt sich einfach mehr an.

Läuft diese Fehldeutung über Jahre, ist das Ergebnis absehbar. Die Erschöpfung verschwindet nicht, weil ihre Ursache nicht angegangen wird, sie wächst. Die Abstände, in denen sich die Frau erholt, werden länger, die Phasen der Leistungsfähigkeit kürzer. Irgendwann reicht ein Wochenende nicht mehr, dann reicht auch der Urlaub nicht mehr. Diese Eskalation hat eine eigene Logik und durchläuft erkennbare Stufen, die ein späteres Kapitel im Einzelnen aufschlüsselt. Der Punkt für jetzt: Jede dieser Stufen wird mit „mehr Disziplin“ schneller erreicht, nicht langsamer.

An dieser Stelle meldet sich bei vielen Leserinnen ein Einwand, und er ist berechtigt. Klingt das nicht nach einer bequemen Ausrede? Jahrelang lief alles über Disziplin, und jetzt soll plötzlich die Biologie schuld sein? Diese Skepsis ist sogar ein gutes Zeichen, weil sie zeigt, dass Sie nicht zu denen gehören, die sich bei der erstbesten Gelegenheit aus der Verantwortung stehlen. Die Antwort bleibt trotzdem ein klares Nein. Den Reservenmangel anzuerkennen heißt nicht, sich gehenzulassen. Es heißt, die Kraft, die noch da ist, dahin zu lenken, wo sie etwas bewegt, statt sie im Kampf gegen den eigenen Körper zu verheizen.

## **Vom Makel zum Muster**

Hier liegt die Wende, die dieses Buch von einem Ratgeber „Reiß dich zusammen“ trennt. Nachlassende Belastbarkeit ist kein Charakterfehler. Sie folgt einem Muster, einer Abfolge körperlicher und seelischer Veränderungen, die bei fast allen Frauen in dieser Lebensphase nach einer ähnlichen Logik ablaufen. Und ein Muster hat eine brauchbare Eigenschaft: Es ist vorhersehbar. Was vorhersehbar ist, lässt sich lesen. Was sich lesen lässt, lässt sich steuern.

An einem Charakterfehler kann man schlecht schrauben, am eigenen Wesen lässt sich kaum etwas drehen. Ein Muster dagegen hat Stellen, an denen man eingreifen kann. Eine Frau, die glaubt, sie sei einfach schwächer geworden, hat keinen Ansatzpunkt für eine Veränderung. Sieht sie stattdessen einen Ablauf mit erkennbaren Schritten, bekommt sie an mehreren Punkten die Hand an die Sache.

Eine Vertriebsleiterin, 44, hat das für sich so übersetzt. Früher war ihre Erschöpfung am Donnerstagabend für sie der Beweis, dass sie nicht hart genug arbeitet. Heute ist dieselbe Erschöpfung für sie eine Information. Sie sagt: „Wenn ich donnerstags um vier nicht mehr klar denken kann, dann habe ich die Woche falsch geplant, nicht mich falsch eingestellt.“ Dieselbe Müdigkeit, eine völlig andere Schlussfolgerung. Die eine führt zu Selbstvorwurf und noch mehr Anstrengung. Die andere führt zu einer Änderung am Wochenplan: Sie legt ihre anspruchsvollen Kundengespräche jetzt auf den Vormittag und hält den Donnerstagnachmittag für Routinearbeit frei.

Diese Umdeutung ist die Grundhaltung für alles, was noch kommt. Solange Sie Ihre Erschöpfung als persönliches Versagen lesen, kämpfen Sie mit Disziplin dagegen und graben sich tiefer hinein. Sobald Sie sie als Signal eines Musters lesen, können Sie anfangen, das Muster zu beeinflussen. Der Rest dieses Buches zeigt, wie dieser Ablauf im Einzelnen aussieht und an welchen Stellen Sie eingreifen können, bevor der Körper die Entscheidung für Sie trifft.

## **Die Inventur des inneren Vorwurfs**

Nehmen Sie sich fünfzehn Minuten, einen Zettel und einen Stift. Nein, kein Handy und auch keine Notiz-App. Das Schreiben mit der Hand zwingt zum Langsamerwerden, und genau das brauchen Sie für diese Übung. Teilen Sie das Blatt in drei Spalten, je eine für die Beobachtung, den Vorwurf und die Übersetzung.

In die erste Spalte schreiben Sie drei Dinge, die Ihnen früher leichtgefallen sind und heute schwerer fallen. So nah am Alltag wie möglich, keine Allgemeinplätze. Nicht „weniger belastbar“, eher „nach einer kurzen Nacht bin ich den ganzen Tag neben der Spur“ oder „nach einem vollen Sitzungstag brauche ich abends zwei Stunden, bis ich wieder ansprechbar bin“.

In die zweite Spalte schreiben Sie den Satz, den Ihre innere Stimme dazu sagt. Ungeschönt, so hart, wie er Ihnen wirklich durch den Kopf geht. „Ich werde faul.“ „Ich bin nicht mehr die, die ich war.“ „Andere in meinem Alter schaffen das doch auch.“



In die dritte Spalte übersetzen Sie jeden Vorwurf in eine nüchterne Beobachtung über Ihren Körper, ohne Wertung. Aus „Ich werde faul“ wird „Meine Erholung dauert länger als mit dreißig“. Aus „Ich bin nicht mehr die, die ich war“ wird „Mein Körper arbeitet unter anderen Bedingungen als vor fünfzehn Jahren“.

Heben Sie das Blatt auf. Die zweite Spalte zeigt Ihnen, wie laut Ihr innerer Richter mitredet. Die dritte zeigt dieselben Tatsachen, wenn niemand Sie dafür verurteilt. Sie werden im Lauf des Buches mehrmals hierher zurückkommen, und beim zweiten Mal werden Sie merken, wie selbstverständlich Ihre erste Reaktion bisher das Urteil war.

Warum Ihr Körper ab vierzig unter anderen Bedingungen arbeitet, ist keine Frage der Einstellung. Dahinter steht eine biologische Erklärung mit einem ...

Ende der Leseprobe.