

Dr. Lina Ejler tsson

DAS ENERGIE- REZEPT

Die 7 Arten der Erholung
Für jede Form der Erschöpfung
die richtige Regeneration

Aus dem Schwedischen von Daniela Stilzebach

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2025
unter dem Titel *Energireceptet*
bei Bonnier Fakta.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich
geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage 2026
Copyright © Lina Ejlerthsson 2025
First published by Bonnier Fakta, Stockholm, Sweden
Published in the German language by arrangement
with Bonnier Rights, Stockholm, Sweden
© der deutschsprachigen Ausgabe 2026 by
Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Übersetzung: Daniela Stilzebach
Redaktion: Elna Lindgens
Umschlaggestaltung: Birgit Kohlhaas Buchgestaltung,
unter Verwendung eines Motivs von Shutterstock/graphic titan
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-453-21926-7
www.heyne.de

INHALT

Vorwort	7
Kapitel 1: Erholung	11
Kapitel 2: Positive Einsamkeit	39
Kapitel 3: Natur	76
Kapitel 4: Entspannung	118
Kapitel 5: Bewegung.	161
Kapitel 6: Kultur	199
Kapitel 7: Beziehungen	243
Schlusswort	281
Danke	283
Quellenverzeichnis	285

VORWORT

Als ich gerade mit diesem Buch beginnen wollte, geschah etwas, das mich zwang, innezuhalten und für eine Weile eine Pause einzulegen. Dabei wurde mir klar, dass ich über all das Wissen und die Mittel zum Umgang mit Stress verfügte – ich sie aber noch nie »richtig« hatte anwenden müssen. Obwohl ich mir dessen auf intellektueller Ebene immer bewusst gewesen war, spürte ich plötzlich, dass das Bedürfnis nach Erholung größer und wichtiger war als alles andere.

Nach einem halben Jahr fand ich langsam wieder zurück. Zurück zur Freude, zur Inspiration und zur Energie. Und dann fing ich an zu schreiben. Für dich. Damit du zu der gleichen Erkenntnis über Erholung gelangst wie ich und Zugang zu all dem Wissen, den Mitteln und der Inspiration erhältst, die nötig sind, damit es dir so gut wie möglich geht – ganz gleich, an welchem Punkt deines Lebens du dich gerade befindest.

Dieses Buch ist nicht nur für diejenigen, die schon etwas zu lange Stress ausgesetzt sind, ohne sich selbst zur Priorität zu machen, sondern auch für alle, die Erholung in einem neuen Licht betrachten wollen.

Über zehn Jahre lang habe ich zum Thema Erholung geforscht und dabei versucht, jede noch so kleine Nuance dieses Begriffs aufzuspüren und zu verstehen. Ebenso lange arbeite

ich daran, Wissen über Erholung zu verbreiten – durch Vorlesungen, Medienauftritte sowie über den Instagram-Account *@aterhamtningsforskaren*. Dadurch hatte ich die Möglichkeit, vielen verschiedenen Menschen zu begegnen – in unterschiedlichen Situationen, mit unterschiedlichen Voraussetzungen – und zu sehen, welche Bedeutung ein wachsendes Verständnis von Erholung haben kann.

Mein Antrieb ist es, komplexe Wissenschaft in ein praktisches, unterhaltsames und leicht zugängliches Energierezept zu übersetzen, das du im Alltag anwenden kannst. Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, bestimmte Forschungsergebnisse vereinfacht darzustellen und Schlussfolgerungen aus meiner eigenen Erfahrung zu ziehen, damit du leichter erkennst, was für dich wirksam und relevant sein kann. Um die Bandbreite dessen aufzuzeigen, was Erholung sein kann, habe ich bestimmte Artikel, Studien und Übersichten aus der Forschung zu diesem Thema ausgewählt.

Es ist jedoch wichtig zu bedenken, dass die hier von mir ausgewählten Forschungsergebnisse nicht die einzig richtige Wahrheit darstellen. Sie können großartige Tipps dafür sein, was dir guttun kann – und was dir Freude, Gelassenheit, Glück, Energie und Lust schenken kann. Aber erst, wenn du es ausprobierst, weißt du, ob sie dir die Dosis an Erholung liefern, die du gerade brauchst.

Deine tägliche Dosis

Was hat dich dazu bewogen, dieses Buch zu lesen? Vielleicht stehst du mitten im Leben, mit einem Kalender voller Verpflichtungen und dem Wunsch, allen gerecht zu werden – ohne jedoch Zeit für dich selbst zu haben. Vielleicht spürst du schon lange, dass der Stress niemals richtig lockerlässt – wie sehr du es auch versuchst. Vielleicht fühlst du dich ständig müde, hast

Schwierigkeiten, einen guten Lebensrhythmus zu finden, und merkst, dass du nie richtig zu der Erholung findest, von der du so viel gehört hast. Oder du befindest dich an einem ganz anderen Punkt. Du willst einfach Stress vorbeugen und mehr in Übereinstimmung mit dem Leben, was dir wirklich Energie liefert. Du hast vielleicht Strategien zur Erholung gefunden, die dir gefallen, und führst ein gut funktionierendes, ausgeglichenes Leben – bist jedoch neugierig auf etwas Neues. Darauf, dein Wissen über Erholung zu erweitern und zusätzliche Möglichkeiten zu finden, Erholung in dein Leben zu integrieren.

Wer auch immer du bist: Dieses Buch ist für dich. Hier findest du sowohl praktische Ratschläge als auch inspirierende Berichte aus der Forschung, die zeigen, wie kleine Veränderungen zu großen Verbesserungen führen können. *Das Energierezept* ist ein Buch, das in unser aller Leben fehlt, aber gebraucht wird.

Hier findest du sieben Türen, die jeweils zu unterschiedlichen Antworten darauf führen, wie du deine tägliche Dosis Erholung bekommen kannst. Im Kapitel über *Erholung* findest du die Grundlage für dein persönliches Bedürfnis und wie es dein Energieniveau beeinflusst. Positive Einsamkeit gibt dir die Antwort darauf, wie du in dich hineinhörst und deine eigene Ruhe schützt. Das Kapitel *Natur* zeigt dir alle Tricks auf, wie du durch Naturkontakt deine Akkus aufladen kannst. *Entspannung* liefert dir Techniken, um runterzukommen, wenn alles um dich herum verrücktspielt. *Bewegung* lässt dich entdecken, wie dein Körper zu deinem Motor wird. In *Kultur* findet sich die Antwort darauf, wie kreative Pausen dir genau das geben können, was du benötigst. Und in *Beziehungen* siehst du, wie sich der Synergieeffekt auf deine Erholung auswirkt.

Warum gerade diese sieben Bereiche? Weil sich dauerhafte Erholung ums Ganze dreht und weil du zu verschiedenen Zeiten unterschiedliche Dinge benötigst. Lies zuerst die beiden

einleitenden Kapitel, anschließend kannst du die angegebene Reihenfolge außer Acht lassen. Betrachte das Buch als ein reichhaltiges Buffet: Lies es komplett oder schlag das Kapitel auf, zu dem es dich heute zieht. Vielleicht sehnst du dich nach Natur oder Entspannung, während du morgen in Bewegung, Kultur und Beziehungen abtauchen möchtest?

In jedem Kapitel findest du kurze Übungen, reflektierende Fragen und alltagsnahe Tipps. Alles beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Wende sie so an, wie du möchtest – denke, spüre, schreibe. Das Wichtigste ist, darauf zu hören, was *dir* wirklich Erholung verschafft. Hier und jetzt. Nun liegt es an dir, zu entscheiden – welche Tür öffnest du zuerst?

Ich hoffe, dass dir mein Buch gefällt und dich auf deiner Reise zu mehr Erholung begleiten kann.

Herzlich

Lina

Kapitel 1

ERHOLUNG

Du wachst morgens auf und schaust aufs Handy. Eine Nachricht. Eine E-Mail von der Arbeit. Der Kalender erinnert dich an den Elternabend, zwei Deadlines und die anstehende Vereinbarung eines Zahnarzttermins – und du hast noch nicht einmal gefrühstückt. Statt das Handy wegzulegen, tief einzuatmen und in dich hineinzuhören, was *du* brauchst, um den Tag so zu beginnen, dass es *dir* gut geht, stürzt du dich womöglich direkt hinein. Kommt dir das bekannt vor? Ein Alltag, der eine beständige Flut an Eindrücken, To-do-Listen und Leistungsdruck beinhaltet. Was aber passiert in alldem mit deiner Energie? Du musst darauf achten, sie nicht aufzubrauchen, bevor du dir Zeit für Erholung nimmst.

Jeder neue Tag muss ein stetig andauerndes Gleichgewicht darstellen. Wenn du dir all deine Ressourcen in einem Akku gesammelt vorstellst, dann darf dieser nie auf null runtergehen, bevor er geladen wird. Stattdessen muss der Akku jeden Tag in einem natürlichen Zyklus nach oben oder unten justiert werden. Genau wie beim Handy hält auch dein Akku länger, wenn er oft und rechtzeitig aufgeladen wird.

Wusstest du, dass ein Akku, der nur zu zehn Prozent entladen wird, insgesamt etwa 15 000 Mal neu geladen werden

kann, während einer, der komplett entladen wird, es nur auf etwa 600 Mal bringt? Genau so solltest du in Bezug auf dich selbst denken, denn nicht der Stress an sich ist gefährlich: Das Riskante ist, wenn du über einen zu langen Zeitraum zu viele Sachen machst, die dir Energie entziehen, ohne dass du dich davon erholst. Erholung ist nämlich eine Grundvoraussetzung dafür, dass es dir gut geht und du funktionieren kannst.

Aber du benötigst nicht nur dann neue Energie, wenn du Belastung oder Stress unterschiedlicher Art ausgesetzt bist, du brauchst sie bei allem, was du tust. Selbst bei positiven, erfreulichen und angenehmen Aktivitäten wie Treffen mit Freunden, einem Spaziergang, dem Spielen mit den Kindern oder dem Lesen eines Buches. Außerdem geben und nehmen verschiedene Dinge unterschiedlichen Personen unterschiedlich viel Energie.

Sieben Arten der Erholung

Woran denkst du, wenn du das Wort »Erholung« hörst? An Schlafen? Faulenzen? Schlaf *ist* wichtig, aber du kannst auch gut schlafen und dich beim Aufwachen trotzdem müde fühlen. Es gibt mehrere Arten von Ausruhen – und unterschiedliche Arten von Müdigkeit verlangen nach unterschiedlichen Arten von Erholung. Daher müssen wir den Horizont dessen erweitern, was Erholung ist. Und wenn du entdeckst, dass es viel mehr Möglichkeiten gibt, den Akku aufzuladen, kannst du deinen Bedürfnissen besser begegnen, Stress reduzieren und deinen Alltag nachhaltiger und gesünder gestalten. Stell dir vor, du hast sieben Akkus, nicht nur einen. Akkus, die, ausgehend von deinen Erlebnissen, mehr oder weniger geladen sein können – physisch, mental, emotional, sozial, sensorisch, kreativ und seelisch. Manchmal ist der Körper müde, manchmal das Gehirn und manchmal das Herz.

So weißt du, welche Art von Erholung du benötigst:

- Wenn du den ganzen Tag gesessen hast, Nacken und Schultern schmerzen und verspannt sind, oder das Gegenteil der Fall ist – wenn du es den ganzen Tag über nicht geschafft hast, dich hinzusetzen – brauchst du womöglich **physische Erholung**. Diese kann auch nach schwerem Heben, intensivem Training oder einer schlechten ergonomischen Körperhaltung bei der Arbeit nötig sein.
- Wenn das Gehirn auf Hochtouren läuft und du vieles gleichzeitig machen musst, wenn du etwas kognitiv Anstrengendes getan hast, das deine volle Aufmerksamkeit und viele Entscheidungen von dir verlangt hat, oder wenn dich deine Gedanken belasten oder stressen, dann benötigst du **mentale Erholung**.
- **Emotionale Erholung** kann erforderlich sein, wenn du anderen bei Problemen geholfen, Konflikte oder Verluste erlebt hast. Gefühlsmäßig erschöpft kannst du auch sein, wenn du nicht du selbst sein konntest, deine Gefühle und Gedanken aus Rücksicht auf andere zurückgehalten hast oder nicht weißt, wie du über sie sprechen sollst.
- Die meisten von uns verbringen einen Großteil ihrer wachen Zeit mit anderen Menschen, was soziale Energie geben oder nehmen kann. Auch wenn dieser Umgang nicht negativ ist, erfordert er mitunter doch, dass du in irgendeiner Weise etwas von deiner Energie einbringst. Unabhängig davon, ob du mit den Personen in deinem Umfeld redest, dich ihnen anpasst, ihnen einen Rat gibst, etwas für sie regelst oder ihnen etwas abnimmst, brauchst du anschließend womöglich **soziale Erholung**.
- Fällt es dir schwer, im Alltag schnell Lösungen zu finden, bei der Arbeit innovative Ideen zu haben, oder stößt du beim Versuch, produktiv zu sein, an Grenzen, dann kann dies an einem kreativen Ruhedefizit liegen. **Kreative Erholung** ist

besonders nach Phasen intensiver kreativer Arbeit wichtig, da das Gehirn eine Pause braucht, um Erfahrungen zu bearbeiten und in neue Einsichten umzuwandeln.

- Machen dich Geräusche, Licht und starke Gerüche müde? Das ist keineswegs ungewöhnlich. Ist man ständig Eindrücken oder Reizen ausgesetzt, kann dies zu Überlastung führen und man benötigt **sensorische Erholung**.
- **Seelische Erholung** ist wichtig, wenn du eine Zeit lang emotionaler Belastung ausgesetzt warst oder ständig mit schwierigen Gefühlen oder Situationen umgehen musstest. Dies zeigt sich oft durch eine gesteigerte emotionale Verletzbarkeit sowie das Empfinden von Leere und Sinnlosigkeit.

Erst wenn du erkennst, welche Art von Müdigkeit dich betrifft, kannst du die richtige Art von Erholung wählen. Dann bewirkt sie wirklich etwas! Die Akkus beeinflussen sich auch gegenseitig, weshalb der Mangel an Erholung in einem Bereich negative Auswirkungen auf die anderen Bereiche haben kann. Abhängig davon, wer man als Person ist und welche Erfahrungen man im Leben gemacht hat, stehen uns zudem unterschiedlich große Akkus zur Verfügung.

Indem du dir der unterschiedlichen Arten von Erholung bewusst bist und aktiv danach strebst, sie in dein Leben zu integrieren, kannst du dein Wohlbefinden verbessern und Defiziten entgegenwirken. Und hier kommt das Schöne: Deine Energie ist nicht linear oder statisch. Sie ist erneuerbar. Und deine Erholungserlebnisse sind keine festen oder persönlichen Eigenschaften. Sie können variieren – und sind formbar. Du kannst also beeinflussen, wie es dir geht – und das jeden Tag.

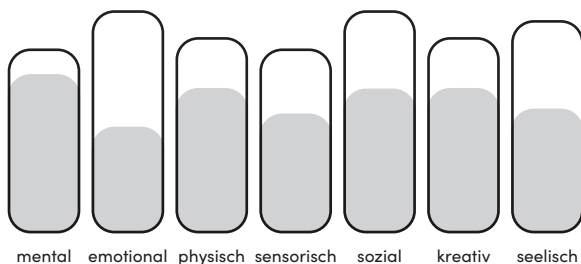
Wenn du dieses Buch liest, wirst du dich mit Sicherheit in bestimmten Bereichen wiedererkennen, von denen du bereits weißt, dass sie dir in Form von Freude, Glück, Ruhe, Energie, Zufriedenheit und Harmonie Erholung verschaffen. Du hast

aber auch die Chance, neue Aktivitäten und Verhaltensweisen zu entdecken, die dir auf ganz andere Art Erholung bieten. Es gilt nur, es auszuprobieren!

Schritt eins besteht in der Reflexion darüber, wie dein Grundenergieniveau aussieht. Wenn du nun die sieben Akkus nacheinander durchgehst, verfügst sie dann für gewöhnlich über eine hohe oder eine geringe Kapazität? Wirst du in sozialen Kontexten schnell müde, oder holst du dir dort Energie? Leidest du aktuell unter einer langwierigen Verletzung, die Schmerzen verursacht und dazu führt, dass du einen recht kleinen physischen Akku zur Grundlage hast? Vielleicht hast du Kummer, was definitiv auch die Größe deiner emotionalen und seelischen Akkus beeinflusst. Denk über deine unterschiedlichen Akkus nach und versuche festzuhalten, wie sie aussehen, wenn du in einen neuen Tag startest.

Deine Akkus:

Hier siehst du ein Beispiel dafür, wie groß die Kapazität deiner Akkus sein kann und wie voll sie zu Beginn eines neuen Tages sein können. Nimm dir Stift und Papier und versuche, deine eigenen Akkus aufzuzeichnen.



Erschaffe regenbogenfarbene Tage

Jetzt ist es an der Zeit, herauszufinden, wofür du deine Energie aufwendest. Was hast du getan und welche Art von Müdigkeit empfindest du? Erst wenn du diese Fragen beantwortet hast, kannst du den Fokus darauf legen, welche Art von Erholung du – in diesem Augenblick – wirklich benötigst. Die Antwort kann sich von Tag zu Tag und von einem Moment auf den anderen ändern. Nur weil es dir gestern Energie geschenkt hat, mit den Kollegen zusammen Mittag zu essen, heißt das nicht, dass es das heute auch tut. Gleiches gilt, wenn du nach einem Tag voller Eindrücke müde bist. Heute brauchst du vielleicht einen einsamen Spaziergang durch den Wald, um den Kopf freizubekommen, während du morgen einen Freund anrufen wirst, um über all das Erlebte zu sprechen.

Eigentlich dreht es sich um zwei Dinge: 1. *dich selbst*: deine Erfahrungen, deine Persönlichkeit, deine Präferenzen und dein aktuelles Bedürfnis, und 2. *die Situation*: wo du dich befindest und was du hier und jetzt unternehmen kannst. Die Kombination daraus entscheidet, welche erholsame Aktivität du ausführen solltest (kannst).

Behalte deinen Energievorrat im Blick!

Überlege:

- Welche Art von Pause benötige ich, wenn ich mental, emotional, physisch, sensorisch, sozial, kreativ oder seelisch erschöpft bin?
- Was brauche ich, um meine verschiedenen Erholungsbedürfnisse zu erfüllen?

In der Erholungslehre gibt es eine klare Grundregel, die in den allermeisten Fällen zutrifft und die dir helfen kann, deine eigenen Signale und Bedürfnisse vollumfänglich kennenzulernen: Mit der Zeit wirst du immer leichter erkennen, *wie* du dich in verschiedenen Situationen erholen solltest – ohne viel darüber nachdenken zu müssen. Bis dahin kannst du jedoch versuchen, das Gegenteil zu tun! Variiere, welche Ressourcen du im Augenblick, über den Tag, die Woche oder die Saison hinweg verwendest. Beispielsweise kann eine geistig herausfordernde Arbeitsaufgabe im Wechsel mit einer eher routinemäßigen erledigt werden. An einem Tag, der vor allem durch Stillsitzen gekennzeichnet war, kannst du abends einen Spaziergang machen, oder du ruhst dich an deinem freien Tag in der Hängematte aus, bevor du dich anschließend mit den Kindern aufs Trampolin begibst. Ich bin mir sicher, dass du genau weißt, worauf ich hinauswill: Es geht um Abwechslung!

Erholung kann selbstverständlich auch – integriert in den Arbeitsalltag oder in die Freizeit – während kürzerer Pausen von einigen Sekunden oder Minuten, sogenannten Mikropausen, erfolgen. Oder indem du bei der Arbeit längere Pausen einlegst oder dich am Wochenende oder während des Urlaubs mit etwas beschäftigst, das mehr Zeit erfordert. Versuche, als Ziel abwechslungsreiche Tage zu sehen, an denen du durch den Wechsel von Erholung, Pausen und unterschiedlichen Aktivitäten dein eigenes Energieniveau beeinflussen kannst.

Vielleicht hast du schon mal von dem Begriff Rüstzeit gehört? Ein der Industrie entlehnter Ausdruck, der sich auf die Zeit bezieht, die es braucht, um eine Maschine von der Produktion einer Sache auf die Produktion einer anderen umzustellen. Während dieser Zeit tut die Maschine nichts Sichtbares, jedoch ist die Umstellung unerlässlich, damit sie richtig funktioniert. Um zu funktionieren, benötigen auch wir Menschen

Rüstzeit – zwischen Aktivitäten, Gedankengängen und Gefühlszuständen.

Gibst du dir selbst zwischen unterschiedlichen Tätigkeiten nicht die Zeit, anzukommen, sondern stürzt dich von einem ins andere, dann kommen die Gedanken nicht hinterher. Sie verhaften in dem, was du gerade getan hast, während du gleichzeitig versuchst, etwas Neues anzufangen. Da bleibt die wichtige Ruhephase aus – und das Ergebnis ist oft gesteigerte Müdigkeit, mehr Stress und eine niemals voll und ganz erfolgte Erholung.

Betrachten wir die Erkenntnisse aus der Arbeitsforschung, scheint eine Kombination aus kurzen und langen Pausen, mit vielen integrierten Mikropausen und (mindestens) einer längeren zusammenhängenden Pause während jeder Schicht, das Ultimative für die Erholung zu sein. Musst du wählen, sind viele kurze Pausen jedoch besser als eine einzige lange. In diesem Fall besteht das Risiko, dass du es nicht schaffst, die Akkus vollständig aufzuladen. Diese Richtlinie kannst du auf alle Lebensbereiche anwenden, nicht nur auf die Arbeit. Aber weißt du, was das Wichtigste ist? Dass du eine Art und Weise findest, die für *dich* funktioniert. An bestimmten Tagen braucht es längere Arbeitsphasen mit anschließenden längeren Pausen, während an anderen viele kurze Pausen nötig sind. Hab keine Angst, dich auszuprobieren. Methoden zur Erholung sollen keine neuen Punkte auf bereits überfüllten To-do-Listen sein, sondern tägliche Gewohnheiten, die dir dabei helfen, dass es dir so gut wie nur möglich geht.

Wenn du am Abend mit verschiedenfarbigen Stiften, aufgeteilt nach verwendeten und aufgefüllten Ressourcen, alles aufschreibst, was du im Laufe des Tages getan hast, sollte die Liste einem Flickenteppich in allen Farben des Regenbogens gleichen. Denn die verwendeten Ressourcen sollten so abwechslungs- und kontrastreich sein wie nur möglich! Al-

lerdings sollte es sich auch um einen Teppich handeln, in den du tatsächlich Zeit zur Erholung eingewebt hast. Indem du deine Tage auf diese Weise betrachtest, kannst du die Goldnuggets entdecken, die dir Energie liefern, sowie herausfinden, wo deine Energie abfließt.

Entdecke deine inneren Stressoren

Hast du mal darüber nachgedacht, was in dir vor sich geht, wenn du irgendeiner Form von Stress ausgesetzt bist? Das wird dir helfen, deine Gefühle und deine Reaktionen zu verstehen, aber auch, inwiefern Stress dein Bedürfnis nach anschließender Erholung beeinflusst. Ich werde es anhand des *Drei-Kreise-Modells* erklären, das darauf aufbaut, dass wir in uns drei Systeme haben: das Bedrohungssystem, das Antriebssystem und das Beruhigungssystem. Sie gleichen drei Arten von Motoren, die, beruhend auf dem, was du tust, Gas geben oder bremsen.

Bei Stress schlägt das *Bedrohungssystem* Alarm und der Körper durchläuft eine physiologische Reaktion, die als *Kampf-oder-Flucht-Reaktion* bezeichnet wird. Diese Reaktion hat uns über Tausende von Jahren geholfen zu überleben, vor allem in Situationen, in denen eine schnelle Reaktion nötig war – wie bei Gefahr fester zuzuschlagen oder schneller davonzulaufen. Der Körper reagiert noch immer in der gleichen Weise, obwohl man im Umgang mit Stress selten dieser Art von Kraft bedarf.

Das Gehirn macht keinen Unterschied, ob es sich um reale Gefahren oder um potenzielle Bedrohungen handelt, die nur gedanklich existieren: finanzielle Sorgen, das Risiko zu versagen, die Angst, berufliche Deadlines nicht einhalten zu können, oder der Stress, nicht alles zu schaffen, was man will. Innerhalb weniger Sekunden macht sich der Körper zum Kampf

oder zur Flucht bereit, weil es das Einzige ist, was er tun kann, wenn er eine Bedrohung verspürt. Ist man gestresst, werden im Körper Stresshormone freigesetzt. Adrenalin steigert die Herzfrequenz und erweitert die Atemwege, um die Sauerstoffaufnahme im Gehirn und in den Muskeln zu erhöhen, während der Cortisolspiegel ansteigt, um den Muskeln schnell Energie zuzuführen.

Um die Reaktionsfähigkeit des Körpers zu erhöhen, spannen sich die Muskeln an, während sich zur Steigerung der Aufmerksamkeit die Pupillen weiten. Bei extremem Stress kann der Körper hingegen mit Passivität reagieren und vollkommen erstarren, wobei es sich um die sogenannte Freeze-Reaktion handelt. Die Kampf-Flucht-Reaktion ist notwendig fürs Überleben. Wird sie ohne reale Gefahr und die Möglichkeit zur Erholung jedoch zu oft aktiviert, kann sie negative Folgen haben. Mehr dazu später!

Kenne dein Bedrohungssystem!

- **Gefühle:** Unruhe, Stress, Furcht, Traurigkeit, Angst, Wut, Scham, Panik und Schuld
- **Gedanken:** Fokus auf neue Bedrohungen, Risiken, Gefahren sowie Kritik an dir selbst und anderen
- **Körperliche Reaktionen:** Anspannung, schnelle Atmung und hoher Puls, Schwitzen sowie Ausschüttung von Stresshormonen

Jetzt aber zum *Antriebssystem*, das dich motiviert, Leistung, Ziele und Belohnung zu erforschen und danach zu streben.

Historisch betrachtet entwickelte sich das Antriebssystem,

damit wir nach Ressourcen wie Nahrung, Schutz und Partnerschaft suchen. Ziele, die uns beim Erreichen mit positiven Gefühlen belohnen. Rein körperlich heißt das, über ein eingebautes Belohnungssystem zu verfügen, das dir bei Erfolg Genuss und Befriedigung verschafft. Für deine Vorfahren konnte das bedeuten, einen Beerenstrauch zu finden, dessen Früchte die Familie den kompletten Tag über satt machten. Dann konnten sie sich entspannen und das Antriebssystem ruhen lassen, um Erholung zu finden – bis es erneut an der Zeit war, nach Nahrung zu suchen.

In der heutigen Gesellschaft ist das nicht ganz so einfach, da es unendliche Möglichkeiten für schnelle Kicks und das Erlangen positiver Gefühle gibt. Erhältlich sind sie über soziale Medien und die Likes deiner Beiträge, durch Shoppen und den Kauf eines gewünschten Artikels oder durch Training und das Erreichen körperlicher Ziele.

Du kannst sie auch durch ein positives Feedback deines Chefs erhalten, durch ein leckeres Essen oder wenn du ein Spiel gewinnst.

Eine übertriebene Aktivität des Antriebssystems – wenn du ohne Innehalten und ohne Erholung ständig zum Nächsten übergehst – beinhaltet jedoch auch ein erhöhtes Risiko für Stress und Erschöpfung. Wenn du dich zum Beispiel direkt nach der Arbeit dem Haushalt widmest, jede freie Minute mit neuen Projekten füllst oder ständig versuchst, als Freundin, Partnerin oder Elternteil die Beste zu sein.

Das liegt daran, dass das Gefühl von Befriedigung im Gehirn Dopamin freisetzt – ein Botenstoff, der als positive Verstärkung agiert und dich ermuntert, das Verhalten zu wiederholen. Hindert dich jemand oder etwas daran, wird das Bedrohungssystem aktiviert. Wirst du dir dessen nicht bewusst und verschaffst du Körper und Gehirn nicht hier und da die benötigte Erholung, kann der Stress überhandnehmen.

Kenne dein Antriebssystem!

- **Gefühle:** Neugierde, Enthusiasmus, Interesse, Motivation, Zufriedenheit und Glück
- **Gedanken:** Fokus auf Leistung, Ergebnisse, Belohnung und Ziele
- **Körperliche Reaktionen:** gesteigerte Energie, Wachheit und Konzentration sowie Ausschüttung des Belohnungsbotenstoffs Dopamin

Das letzte System im Drei-Kreise-Modell ist das *Beruhigungssystem*, das wie eine Unterstützung für die anderen Systeme funktioniert und aktiviert wird, wenn du ein Gefühl von Sicherheit erlebst und in deinem Umfeld keine Gefahr oder Leistungsdruck spürst.

Das Beruhigungssystem ist eng mit der körpereigenen Bremsvorrichtung verbunden, die benötigt wird, um abschalten zu können, Gelassenheit zu spüren und sich zu erholen – was als *Ruhe- und Regenerationsphase* bezeichnet wird. Vielleicht führst du ein Leben, in dem dieses System niemals aktiviert wird, weil die To-do-Liste noch immer Unerledigtes beinhaltet, im Feed ständig etwas Neues auftaucht, das du noch nicht gesehen hast, und die Aufgabenflut bei der Arbeit nie ein Ende nimmt. Oder eigentlich erholsame Aktivitäten werden es nie richtig, weil sich ständig der Leistungsgedanke einmischt: der Urlaub, in dem jede Minute gefüllt wird, weil du so viel wie möglich machen möchtest, die Laufrunde, bei der es plötzlich darum geht, ein bisschen schneller zu rennen als zuletzt, oder das Buch, das du nur liest, um es abhaken zu können.

Bist du es nicht gewohnt, dein Beruhigungssystem zu ak-

tivieren, kann die Abwesenheit von Gefahren und Leistungsdruck zu einem Gefühl der Leere und einer Flucht zurück ins Antriebssystem führen, wo du nach einer neuen Herausforderung mit einer neuen Belohnung suchst. Findest du nicht direkt etwas Neues, worauf du deinen Fokus richten kannst, wird stattdessen das Bedrohungssystem aktiviert.

Hast du dich jemals leer, unruhig oder ängstlich gefühlt, weil du nicht ständig beschäftigt oder produktiv warst? Indem du solche Gefühle aktiv wahrnimmst, erhältst du ein besseres Verständnis für dich selbst und dafür, welche Unterstützung du benötigst, um in Phasen der Ruhe und Erholung zu gelangen.

Da die Voraussetzungen dafür, das Beruhigungssystem zu aktivieren und dich tatsächlich richtig zu erholen, ziemlich herausfordernd sind – mit all den ständig präsenten, leicht zugänglichen Stimuli –, musst du dir selbst helfen, dorthin zu gelangen. Für manche ist das schwieriger als für andere. Eine gute Nachricht ist jedoch, dass du das Beruhigungssystem trainieren kannst, sodass es automatisch anspringt, wenn die anderen Systeme nicht gebraucht werden. Das tust du, indem du aktiv entscheidest, deine Erholung zur Priorität zu machen!

Kenne dein Beruhigungssystem!

- **Gefühle:** Zufriedenheit, Ruhe, Dankbarkeit, Freude, Sicherheit, Vertrauen und Harmonie
- **Gedanken:** Fokus auf Reflexion, Aufmerksamkeit, Balance und Fürsorglichkeit
- **Körperliche Reaktionen:** ruhige Atmung und ruhiger Puls, entspannte Muskeln sowie Ausschüttung des Wohlfühlhormons Oxytocin

Die drei Systeme können jeweils für sich sowie in unterschiedlichem Ausmaß auch gleichzeitig aktiviert sein. Damit du jedoch funktionierst und es dir gut geht, müssen alle drei im Gleichgewicht sein. Nicht also die Aktivierung von Bedrohungs- und Antriebssystem ist das Problem, sondern wenn die Aktivierung des Beruhigungssystems – und damit deine lebenswichtige Erholung – nicht ausreichend oft erfolgt. Wie sieht das bei dir aus? Darüber nachzudenken, kann dir helfen, das Bewusstsein dahingehend zu steigern, wie du reagierst und wie das dein Wohlbefinden und deine Möglichkeit zur Erholung beeinflusst.

Systemcheck – Bedrohung, Antrieb und Beruhigung:

- Wie ist es bei dir um das Gleichgewicht zwischen Bedrohungs-, Antriebs- und Beruhigungssystem bestellt?
- Nimm wahr, welches System oder welche Systeme aktiviert sind. Wie fühlt sich das an? Was hat zu dieser Aktivierungslage geführt?

Bring dein Nervensystem ins Gleichgewicht!

Dein Nervensystem entscheidet, wie du die Welt erlebst – ob du dich entspannt und sicher oder gestresst und überfordert fühlst. Es passt sich automatisch der Umgebung an und reguliert sich selbst, ohne dass du daran zu denken brauchst.

Das Nervensystem verfügt über zwei Hauptstränge: das *sympathische* Nervensystem, das aktiviert, und das *parasympathische*, das beruhigt. Gerät dein Nervensystem ins Ungleichgewicht – was oft passiert, wenn du für zu lange Zeit

ohne die Möglichkeit zur Erholung zu viel Stress ausgesetzt bist –, fällt es dir schwerer, die Balance zwischen Gas und Bremse zu halten. Das kann entweder zu Hyperaktivität oder Hypoaktivität führen.

Ein hyperaktives Nervensystem:

- ständig gestresst, rastlos und aufgedreht
- Gefühl von innerer Unruhe und geringer Geduld
- Schwierigkeiten, sich durch Ruhe oder Schlaf zu entspannen
- hoher Puls, oberflächliche Atmung und Muskelverspannungen
- überempfindlich gegenüber Geräuschen, Licht oder anderen Sinneseindrücken
- ständige Anspannung und Schwierigkeiten, zu fokussieren

Ein hypoaktives Nervensystem:

- Müdigkeit und Energielosigkeit, selbst nach Ruhe
- Gefühl von Resignation und geringer Motivation
- Schwierigkeiten, Engagement und Freude zu empfinden
- langsame Erholung von Stress oder Anstrengung
- Gefühl von Abstumpfung und Schwierigkeiten, klar zu denken
- der Körper fühlt sich schwer an, und das Reaktionsvermögen ist gering

Verharrt dein Körper in ständigem Stress oder in Passivität und verliert er sein Vermögen zur Selbstregulierung, kannst du ihm helfen. Und zwar, indem du, ausgehend von dem, was du in diesem Augenblick benötigst, deine Gewohnheiten, dein Verhalten und deine Strategien anpasst, um das Nervensystem zu beruhigen oder zu aktivieren. Sich zu erholen, heißt also nicht, immer entspannt zu sein, sondern ein Gleichgewicht

zwischen deinem sympathischen und deinem parasympathischen Nervensystem zu finden.

Ist das System hyperaktiv, kann sich Stille vollkommen unmöglich anfühlen, und ist es hypoaktiv, kann es schwer sein, Energie für Bewegung zu finden. Der Grund ist: »One size doesn't fit all.« Wir alle sind verschieden und benötigen in unterschiedlichen Situationen unterschiedliche Dinge.

Tiefenatmung ist nicht die Antwort auf alles. Auch nicht ein schneller Spaziergang durch den Wald, ein Treffen mit einem Freund oder Musikhören. Manchmal kann es genau das sein, was du brauchst, manchmal etwas komplett anderes. Wichtig ist, dass du immer von dir selbst ausgehst, ungeachtet dessen, welche Tipps gegen Stress du bekommst. Denn wichtig ist nicht, *was* du tust, sondern, dass du etwas tust, das für *dich* funktioniert!

Indem du verstehst, wie du ein hyperaktives Nervensystem beruhigen und ein hypoaktives aktivieren kannst, schaffst du dir selbst die besten Voraussetzungen dafür, mit Stress umzugehen und deine Erholung zu steigern.

Und denk daran: Nervensystemregulation muss nicht schwer sein – der Körper will, dass es ihm gut geht, und weiß, was er braucht, um für genau dich das perfekte Gleichgewicht zu erlangen. Das ist der Grund, warum es dich spontan oft zu Dingen hinzieht, die dich mit Freude, Lust und Neugier erfüllen und dir in der Tat helfen, anzukommen und Erholung zu finden. Egal, ob du die Wohnung neu streichst, im Wald Pilze sammelst, unter der Dusche singst, mit Freunden tanzen gehst oder dich zum Meditieren in einen stillen Raum zurückziehst.

Bei der Regulation des Nervensystems geht es nicht um komplizierte Methoden oder darum, dein komplettes Leben zu ändern. Es geht um neue Entscheidungen und kleine Veränderungen in deinem Alltag, wobei es wichtig ist, das zu tun, wodurch es dir gut geht – und langsam aber sicher wirst du lernen, wie du deinem Nervensystem hilfst, sich selbst zu regulieren.

Negativer Stress verkürzt das Leben

Was verbindest du mit dem Wort »Stress«? Verursacht es bei dir ein gutes oder ein schlechtes Gefühl? Eigentlich handelt es sich bei Stress um eine ganz natürliche Reaktion des Körpers. Das Erleben und der Effekt desselben können für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden jedoch positiv wie negativ ausfallen. Das beruht voll und ganz auf der Art des Stresses, seiner Intensität und deinem Umgang damit. Da wir so unterschiedlich sind, was die Toleranz und den Umgang mit Stress betrifft, spielt auch deine Persönlichkeit eine Rolle.

Was für dich guter Stress ist, kann für jemand anderen schlechter sein. Ich arbeite beispielsweise am besten, wenn die Deadline naht und ich die Uhr ticken höre. Du bist vielleicht genauso? Oder es stresst dich einfach, weil du stattdessen die besten Ergebnisse erzielst, wenn du planen und die Arbeitsaufgaben mit gutem Zeitbudget erledigen kannst.

Der als *Eustress* bezeichnete gute Stress entsteht, wenn du einer Herausforderung, Spannung oder Aufgabe ausgesetzt wirst, die sich handhabbar und motivierend anfühlt. Das kann dir helfen, leistungsfähiger und produktiver zu sein, aber auch deine Antriebskraft und das Gefühl von Engagement steigern. Positiver Stress kann zum Beispiel erlebt werden, wenn du deine Geburtstagsfeier planst, dich für eine Präsentation auf der Arbeit vorbereitest oder an einem Wettkampf teilnimmst. Obwohl es im Moment als herausfordernd erlebt werden kann, trägt diese Art von Stress oft zu positiven Erfahrungen und der persönlichen Entwicklung bei.

Der negative Stress, der *Distress*, entsteht hingegen, wenn die Anforderungen überwältigend werden und schwer handhabbar sind. Wie beispielsweise bei hoher Arbeitsbelastung im Beruf, Problemen in der Beziehung, finanziellen Schwierigkeiten oder dem Verlust eines nahen Angehörigen. Wird der negative Stress nicht gehandhabt, kann er negative Konsequenzen

für dein Wohlbefinden haben. Sowohl positiver als auch negativer Stress kann kurzfristig oder langfristig sein und definiert sich durch die Qualität des erlebten Stresses.

Die Dauer des Stresses ist wichtig, um deine Reaktion darauf sowie das Bedürfnis nach Erholung zu verstehen. Es gibt zwei verschiedene Sorten von Stress: den *akuten* (kurzfristigen) Stress und den *langfristigen* Stress, wobei vor allem Letzterer dich daran hindert, die benötigte Erholung zu bekommen – was auf Dauer schädlich für dich sein kann.

Akuter Stress ist die üblichste Form von Stress. Er ist kurzfristig und von hoher Intensität und entsteht als direkte Reaktion in dem Augenblick, in dem du mit etwas Stressigem konfrontiert wirst. Erlebst du akuten Stress, wird einstweilen die Stressreaktion des Körpers aktiviert, ist die stressige Situation jedoch bearbeitet, kehrt der Körper ganz einfach in seinen Normalzustand zurück.

Langfristiger Stress, der oft als chronischer Stress bezeichnet wird, entsteht, wenn du über einen längeren Zeitraum hinweg Stress ausgesetzt bist. Diese Sorte von Stress hat oft eine niedrige Intensität und beinhaltet eine konstante Aktivierung des körpereigenen Stresssystems, was nach langfristigeren Strategien verlangt, um Erholung zu finden.

Es existiert die Vorstellung, dass es uns im Leben immer gut gehen muss und wir in Balance sein müssen – und dass etwas nicht stimmt, sollte dies nicht der Fall sein. Die Wirklichkeit aber funktioniert anders. Du wirst im Leben Stress erfahren; das ist normal und hilft dir, dich zu entwickeln.

Über den negativen, langwierigen Stress hingegen – in Kom-

bination mit unzureichender Erholung – müssen wir mehr reden und aktiv an einer Veränderung arbeiten. Denn erlebst du über einen zu langen Zeitraum zu viel Stress, gerät das Gehirn in eine Verteidigungshaltung – weg von klarem Denken, Fokussieren und Beschlüsse-Fassen, hinein in einen Überlebensmodus.

Das ist wie Radfahren mit Plattfuß. Du kannst weiterkämpfen, musst jedoch zehnmal so hart arbeiten, um die Hälfte des Weges zurückzulegen. Hast du das nächste Mal das Gefühl, um dein Leben zu radeln, ohne irgendwohin zu gelangen, solltest du also darüber nachdenken, was dich behindert.

Selbstverständlich kannst du dich entscheiden, einfach weiterzukämpfen. Mitunter aber (heißt: immer) ist es besser, eine Pause einzulegen und den Reifen zu flicken. Gerätst du über längere Zeit ins Ungleichgewicht, kann dies nämlich viele negative Effekte auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden haben.

Forschungsergebnisse belegen sogar, dass wiederholter langwieriger Stress dein biologisches Altern beschleunigen kann (also wie schnell dein Körper innerlich altert, und nicht, wie alt du tatsächlich bist). Verfügst du bei Stress jedoch über eine starke Fähigkeit zur Selbstregulierung, dient dies als Schutz und verhindert das Altern. Definitiv ein guter Grund, sich um deine Akkus zu kümmern, indem du sie rechtzeitig aufladst!

Das Kohärenzgefühl

Warum können bestimmte Menschen mit Stress besser umgehen als andere? Eine potenzielle Antwort finden wir in der Theorie über das *Kohärenzgefühl*. Studien zeigen, dass Personen mit einem starken Kohärenzgefühl besser mit Stress umgehen können und sich schneller erholen, weil sie das Leben als verständlich, handhabbar und sinnvoll erleben. Wie aber kannst du diese Faktoren in deinem Leben stärken?

Zuerst: *die Verständlichkeit*. Du hattest vor, einen Freund zu treffen, dieser sagt jedoch ohne eine Erklärung ab. Du fragst dich, ob etwas nicht stimmt, und die Gedanken rauben dir für den Rest des Tages die Energie. Oder du wartest auf den Bus, der nicht auftaucht, und du wirst frustriert, weil du nicht weißt, was passiert ist, und zu spät kommst. Vielleicht hat dir dein Chef eine Aufgabe mit vagen Anweisungen übertragen, und du bist unsicher, was von dir erwartet wird. Das sind drei deutliche Beispiele dafür, wie der Mangel an Verständlichkeit im Alltag für unnötigen Stress sorgen kann.

Kannst du Dinge in einen Zusammenhang setzen, verstehen, was den Stress auslöst, und ihn in Worte fassen, so verringert sich Forschungsergebnissen zufolge die Stressreaktion des Körpers und du kannst mit Widrigkeiten besser umgehen – gerade weil es das Gefühl von Unsicherheit verringert. Dann kann auch das für deine Erholung verantwortliche System aktiviert werden – und du verspürst größere Ruhe und Sicherheit.

Verständlichkeit funktioniert also als ein Werkzeug, um Herausforderungen zu deuten und mit ihnen umzugehen. Hattest du beispielsweise einen langen Arbeitstag und fühlst dich erschöpft, hilft es mitunter, darüber nachzudenken, was deine Müdigkeit getriggert hat. War es ein übevoller Terminkalender, schlechter Schlaf in der vorhergehenden Nacht oder dass du zu viele Aufgaben übernommen hast? Indem du die Ursache für deine Müdigkeit verstehst, kannst du vielmehr ein Gefühl von Kontrolle statt Chaos erschaffen und das Augenmerk stattdessen auf Lösungen und die für dich richtige Art der Erholung legen.

So steigerst du die Verständlichkeit:

- **Ursachen verstehen.** Denke darüber nach, warum du dich gestresst fühlst, was das Gefühl ausgelöst hat und welche Muster du erkennst. Was kannst du beim nächsten Mal anders machen, um das Gefühl von Kontrolle zu erhöhen?
- **Nach Informationen suchen.** Bist du hinsichtlich einer Situation oder einer Arbeitsaufgabe unsicher? Kannst du mehr Fakten herausfinden, um zu verstehen, was passiert, warum es passiert und was du tun kannst, um die Sache zu lösen?
- **Ressourcen erfassen.** Welche Ressourcen stehen dir zur Verfügung, um mit der Herausforderung umzugehen? Ist es Zeit, Wissen, oder gibt es Personen, die du um Hilfe bitten kannst?

Kommen wir zur *Handhabbarkeit*. Du hast einen Termin, steckst aber im Straßenverkehr fest. Da du keinen Puffer für unvorhergesehene Ereignisse eingeplant hast, fühlt es sich an, als würde der komplette Zeitplan zusammenbrechen, und du bist gestresst, weil du keine Lösung hast, um mit der Situation umzugehen. Der Tag wirkt wie ein unlösbares Puzzle, vollgepackt mit Besprechungen, Aktivitäten und Aufträgen. Du bist überfordert und unruhig hinsichtlich allem, was du nicht schaffen wirst. Die Familie braucht bei irgendetwas Hilfe, der Chef mailt einen Eilauftrag, und gleichzeitig geht auf dem Handy die Nachricht eines Freundes ein, der Unterstützung benötigt. Wenn alles auf einmal kommt und du nicht weißt, wo du anfangen sollst, fühlt es sich an, als könntest du nicht klar denken. Erkennst du dich wieder?