Abends liegst du auf dem Sofa – aber dein Kopf ist noch im Büro, und im Bett gehen dir die Mails von morgen durch den Kopf. Beim **Achtsamkeits-Selbsttraining** (*mindfulness self-training*) übst du jeden Tag zehn Minuten, deine Aufmerksamkeit freundlich beim Atem und beim Moment zu halten – und nimmst das am Abend mit, wenn der Kopf weiterarbeiten will.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Erholungsforschung erholst du dich am Abend kaum, wenn der Kopf weiterarbeitet. Daraus wird leicht ein Kreis: Wer müde ist, kann schlechter abschalten. Wer nicht abschaltet, erholt sich kaum – und wird noch müder. Urlaub hilft – aber für die Erschöpfung im Alltag zählt, ob du an normalen Abenden abschalten kannst.

Laptop zugeklappt
im Hintergrund laufen noch zwanzig Fenster: Mails, Liste, Termine

→

Bemerken und zurück
Achtsamkeit schließt die Fenster nicht mit Gewalt – du bemerkst, welches aufgeht, und kehrst ruhig zum Moment zurück

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dann eine feste Übungszeit eintragen (z. B. „12:30 Uhr, 10 Minuten, Mittagspause“) und die Uhrzeit für deinen Abend-Übergang.
2. **Täglich 10 Minuten:** bequem und aufrecht sitzen · Atem · Geräusche · ein Gedanke taucht auf → kurz benennen („Planen“, „Bewerten“) → zurück zum Atem. **Du prüfst dabei nicht, wie müde du bist.** Danach eintragen: Minuten, Energie vorher → nachher (einmal kurz, 0–10). Es muss sich nicht jedes Mal etwas ändern.
3. **Tagsüber eine Mini-Pause** (1 Minute): drei ruhige Atemzüge, drei Geräusche, drei Dinge, die du siehst – am Schreibtisch, im Bus, an der Kasse.
4. **Abend-Übergang:** bevor die Arbeit endet, offene Punkte auf einen Zettel + „Morgen um … kümmere ich mich darum.“ Eine Minute ruhig atmen, Arbeitsdinge weg. Wenn du magst: danach etwas Angenehmes, gern draußen. Kurz vor dem Schlafengehen: Wie viel war ich gedanklich noch bei der Arbeit? (0–10). Kurz an morgen denken ist normal.
5. **Tag 7 · Rückblick:** an wie vielen Tagen geübt? Was hat am meisten geholfen? Kopf bei der Arbeit Tag 1 → Tag 7. Wie geht es nächste Woche weiter?

Wenn es nicht gleich klappt

Ständig abgelenkt? Das ist kein Fehler, das ist die Übung – jedes Zurückkehren ist eine Wiederholung. Du schläfst dabei ein? Aufrecht sitzen, Augen halb offen. Wenn dich die Stille eher ins Grübeln bringt, darfst du abbrechen und es am nächsten Tag kürzer versuchen. Abend-Übergang vergessen? Zettel an die Bürotür oder die Haustür.

Vorweg: Die Müdigkeit ist echt. Aber was du tust und denkst, entscheidet mit, wie viel Platz sie bekommt. Ehrlich: Geprüft wurde das vor allem bei Berufstätigen, die sich ausgelaugt fühlten. Eine größere Studie mit jungen Ärztinnen und Ärzten fand allerdings keinen Unterschied. Achtsamkeit ist ein Versuch, der sich lohnen kann – kein Versprechen.

Wichtig: Über Wochen erschöpft? Erst ärztlich abklären – auch wenn du glaubst, es ist nur Stress. Nach Anstrengung tagelang schlechter? Nicht steigern, abklären. Kaum noch Freude? → Episode 8. Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? Hol dir sofort Hilfe. Dazu: Episode 1: Grundlinie · Episode 3: Werte-Schritt.

Mein Erschöpfungs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie ausgelaugt hast du dich insgesamt gefühlt?	3	3	2
2. Wie sehr hast du an guten Tagen zu viel gemacht und danach kaum etwas?	3	2	2
3. Wie oft hast du Dinge abgesagt, um dich erst zu erholen?	2	3	2
4. Wie schwer ist es dir gefallen, abends abzuschalten?	3	2	2
5. Wie oft hast du nachgespürt, wie müde du gerade bist?	2	3	2
Summe (0–20)	13	13	10

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Zehn Minuten am Tag. Bemerken, benennen, zurück zum Atem.

1 · Tag 1: Meine Übungszeit (eine feste Zeit – du wählst selbst)

Täglich um 12:30 Uhr, 10 Minuten – wo: Mittagspause, ruhiger Raum

Mein Abend-Übergang um 17:30 Uhr – bevor ich das Büro verlasse

2 · Jeden Tag: üben, Mini-Pause, Abend-Übergang

Üben: sitzen, Atem, Geräusche, Gedanke bemerken, kurz benennen („Planen"), zurück zum Atem – **nicht prüfen, wie müde du bist**. **Mini-Pause** (1 Minute): 3 Atemzüge · 3 Geräusche · 3 Dinge, die du siehst. **Abend-Übergang:** offene Punkte aufschreiben + „Morgen um … kümmere ich mich darum", eine Minute Atem, Arbeitsdinge weg.

Tag	geübt (Min.)	Energie vorher → nachher 0–10	Mini-Pause ✓	Abend-Übergang ✓	Kopf bei der Arbeit 0–10	Was ist mir aufgefallen?
Tag 1 Mo	10	3 → 4	✓	✓	7	viel abgelenkt
Tag 2 Di	6	3 → 3	✓	–	8	abgebrochen, Grübeln
Tag 3 Mi	7	4 → 4	✓	✓	6	kürzer ging gut
Tag 4 Do	10	3 → 4	–	✓	6	Zettel an der Tür
Tag 5 Fr	10	4 → 5	✓	✓	4	Freundin angerufen
Tag 6 Sa	–	–	✓	–	3	Großeinkauf, frei
Tag 7 So	10	4 → 4	✓	✓	5	Liste für Montag

3 · Tag 7: Mein Rückblick

An wie vielen Tagen habe ich geübt?
an 6 von 7

Was hat am meisten geholfen?
der Zettel vor dem Heimgehen

Kopf bei der Arbeit: Tag 1 → Tag 7
7 → 5

Wie geht es nächste Woche weiter?
weiter um halb eins, Zettel bleibt

Abgelenkt? Das ist die Übung: bemerken, benennen, zurück. **Müde dabei?** Aufrecht sitzen, Augen halb offen. **Stille bringt Grübeln?** Abbrechen und am nächsten Tag kürzer versuchen. Ein ausgelassener Tag ist normal. Dazu Episode 1: Grundlinie · Episode 3: Werte-Schritt.

BEISPIEL

Mein Erschöpfungs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie ausgelaugt hast du dich insgesamt gefühlt?			
2. Wie sehr hast du an guten Tagen zu viel gemacht und danach kaum etwas?			
3. Wie oft hast du Dinge abgesagt, um dich erst zu erholen?			
4. Wie schwer ist es dir gefallen, abends abzuschalten?			
5. Wie oft hast du nachgespürt, wie müde du gerade bist?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Zehn Minuten am Tag. Bemerken, benennen, zurück zum Atem.

1 · Tag 1: Meine Übungszeit (eine feste Zeit – du wählst selbst)

Täglich um _____ Uhr, _____ Minuten – wo: _____

Mein Abend-Übergang um _____ Uhr – _____

2 · Jeden Tag: üben, Mini-Pause, Abend-Übergang

Üben: sitzen, Atem, Geräusche, Gedanke bemerken, kurz benennen („Planen"), zurück zum Atem – **nicht prüfen, wie müde du bist**. **Mini-Pause** (1 Minute): 3 Atemzüge · 3 Geräusche · 3 Dinge, die du siehst. **Abend-Übergang:** offene Punkte aufschreiben + „Morgen um … kümmere ich mich darum", eine Minute Atem, Arbeitsdinge weg.

Tag	**geübt (Min.)**	**Energie vorher → nachher 0–10**	**Mini-Pause ✓**	**Abend-Übergang ✓**	**Kopf bei der Arbeit 0–10**	**Was ist mir aufgefallen?**
Tag 1						
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						

3 · Tag 7: Mein Rückblick

An wie vielen Tagen habe ich geübt?

_____

Kopf bei der Arbeit: Tag 1 → Tag 7

_____

Was hat am meisten geholfen?

_____

Wie geht es nächste Woche weiter?

_____

Abgelenkt? Das ist die Übung: bemerken, benennen, zurück. **Müde dabei?** Aufrecht sitzen, Augen halb offen. **Stille bringt Grübeln?** Abbrechen und am nächsten Tag kürzer versuchen. Ein ausgelassener Tag ist normal. Dazu Episode 1: Grundlinie · Episode 3: Werte-Schritt.