Abends so ausgelaugt, dass du dich „nur kurz“ aufs Sofa legst – und der Abend ist vorbei. Das Treffen am Donnerstag sagst du ab, du willst dich erst erholen. Das Zeichnen ruht seit Monaten, und morgens ist der erste Gedanke: Wie müde bin ich heute? Mit dem **werteorientierten Handeln aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** wartest du nicht, bis die Energie zurück ist, sondern **machst jeden Tag einen kleinen Schritt zu etwas, das dir wichtig ist. Die Müdigkeit darf mitkommen.**

Die Müdigkeit ist echt. Aber was du tust und denkst, entscheidet mit, wie viel Platz sie bekommt. Es geht nicht darum, mehr zu leisten oder dich durchzubeißen.

Warum es sich hält

„Erst erholen, dann leben“ klingt vernünftig. Aus Sicht der ACT wartest du dann darauf, dass die Energie zurückkommt – und dein Leben wird dabei immer kleiner. Durch das Absagen kommt die Erholung oft nicht, und gerade das, was Kraft gibt, fällt weg: Menschen, Freude, etwas nur für dich. In 66 Studien mit chronisch kranken Menschen hing mehr Meiden und Schonen mit stärkerer Müdigkeit zusammen (ein kleiner Zusammenhang, kein Beweis). Ausruhen ist nicht falsch – schwierig wird es, wenn Schonen zum Dauerzustand wird. Und wer ständig nachspürt, wie müde er ist, richtet den Blick genau auf die Müdigkeit.

An der Haltestelle warten
bis die Müdigkeit aussteigt – und lange dort stehen

→

Losfahren, ein kleines Stück
Die Müdigkeit fährt als Fahrgast mit. Aber du bestimmst die Richtung.

So geht es – sieben Tage

1. **Tag 1: Was mir wichtig ist – auch mit wenig Energie.** Zwei oder drei Dinge (Menschen, Freude, etwas nur für dich) und **was du zuletzt abgesagt hast, bis du dich erholt hast**.
2. **Jeden Tag ein kleiner Werte-Schritt** – höchstens 15 Minuten, passend zu deinem Tag (z. B. zehn Minuten telefonieren statt das Treffen abzusagen). Schreib den Gedanken vorher wörtlich auf („Ich bin zu müde dafür.“) und sag dir: „Ich merke, dass ich den Gedanken habe, ich sei zu müde.“ Dann tu den Schritt.
3. **Erwartet und erlebt:** Vorher eintragen, wie anstrengend du es erwartest (0–10), danach, wie anstrengend es wirklich war. **Wie müde du bist, schätzt du nur einmal am Tag ein – am Abend.**
4. **Tag 7: Rückblick.** Was hat mir Kraft gegeben, was hat Kraft gekostet? Was fällt mir bei erwartet und erlebt auf?

Wenn es nicht gleich klappt

Der Schritt ist zu groß? Halbier ihn: fünf Minuten statt zehn, eine Nachricht statt eines Anrufs. „Das bringt doch eh nichts“? Bemerk den Gedanken und halte den Schritt trotzdem klein. Nach einem Schritt sehr erschöpft? Mach den nächsten kleiner. Fühlt es sich wie Durchhalten an? Geh zurück zum Wert – es geht nicht um Leistung.

Ehrlich: Geprüft wurden Programme mit diesem Kern, vor allem bei Menschen mit einer Erkrankung, etwa nach Krebs. Die Wirkung auf die Müdigkeit war klein. Ob genau diese Übung bei Erschöpfung im Alltag hilft, hat noch niemand eigens untersucht. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.

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.

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?

Ein kleiner Schritt am Tag. Die Müdigkeit darf mitkommen. Nicht mehr leisten, sondern etwas Wichtiges in deinen Tag holen – höchstens 15 Minuten.

Tag 1 · Was mir wichtig ist – auch mit wenig Energie

Zwei oder drei Dinge – denk an Menschen, an etwas, das dir Freude macht, und an etwas nur für dich

Menschen: *Freundschaft*

Freude: *das Zeichnen*

etwas nur für mich: *draußen sein*

Was ich zuletzt abgesagt habe, bis ich mich erholt habe: *Treffen am Donnerstag · Zeichnen · Anruf bei der Schwe*

Tag 1–7 · Mein kleiner Werte-Schritt (erwartet: vorher eintragen · erlebt: danach · Müdigkeit: nur einmal, am Abend)

Tag	Mein Werte-Schritt (höchstens 15 Min.)	Gedanke vorher (wörtlich)	wie anstrengend erwartet? 0–10	wie anstrengend erlebt? 0–10	Müdigkeit abends 0–10
1	*10 Min. mit der Freundin telefoniert*	*„Ich bin zu müde dafür."*	8	4	6
2	*10 Min. gezeichnet, ohne Ziel*	*„Bringt doch eh nichts."*	6	3	6
3	*Donnerstag: 15 Min. Tee mit der Freundin*	*„Morgen bin ich kaputt."*	8	5	6
4	*Mittagspause: 10 Min. draußen gesessen*	*„Lieber am Platz bleiben."*	4	2	5
5	*Schwester angerufen, nur kurz*	*„Lieber am Wochenende."*	5	3	5
6	*Samstag: zu viel auf einmal – Schritt ausgelassen*	*„Jetzt alles nachholen."*	–	–	8
7	*10 Min. auf dem Balkon gezeichnet*	*„Ich bin zu müde."*	5	2	5

Tag 7 · Rückblick

Was hat mir Kraft gegeben? *Telefonate, das Zeichnen, draußen sein*

Was hat Kraft gekostet? *der Samstag – zu viel auf einmal*

Erwartet und erlebt: Was fällt mir auf? *Erlebt war fast jedes Mal leichter.*

Dazu Episode 1: Grundlinie · Episode 2: Achtsamkeit

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?

Ein kleiner Schritt am Tag. Die Müdigkeit darf mitkommen. Nicht mehr leisten, sondern etwas Wichtiges in deinen Tag holen – höchstens 15 Minuten.

Tag 1 · Was mir wichtig ist – auch mit wenig Energie

Zwei oder drei Dinge – denk an Menschen, an etwas, das dir Freude macht, und an etwas nur für dich

Menschen _____ Freude _____ etwas nur für mich _____

Was ich zuletzt abgesagt habe, bis ich mich erholt habe: _____

Tag 1–7 · Mein kleiner Werte-Schritt (erwartet: vorher eintragen · erlebt: danach · Müdigkeit: nur einmal, am Abend)

Tag	Mein Werte-Schritt (höchstens 15 Min.)	Gedanke vorher (wörtlich)	wie anstrengend erwartet? 0–10	wie anstrengend erlebt? 0–10	Müdigkeit abends 0–10
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Tag 7 · Rückblick

Was hat mir Kraft gegeben? _____ Was hat Kraft gekostet? _____ Erwartet und erlebt: Was fällt mir auf? _____

Dazu Episode 1: Grundlinie · Episode 2: Achtsamkeit