Erschöpfung im Alltag

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 42

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Erschöpfung: Verhaltenstherapie: Activity Pacing

Episode 2: Erschöpfung: Achtsamkeit: Achtsamkeits-Selbsttraining

Episode 3: Erschöpfung: ACT: Werteorientiertes Handeln

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Du kommst abends so ausgelaugt aus dem Büro heim, dass du dich „nur kurz“ aufs Sofa legst – und der Abend ist vorbei. Am Samstag fühlst du dich endlich besser und holst alles nach: Großeinkauf, Wohnung putzen, abends noch weg. Sonntag und Montag bist du völlig platt. Beim **Activity Pacing aus der Verhaltenstherapie** (in der Therapie auch *graded activity* genannt) machst du jeden Tag eine feste, eher kleine Menge an Aktivität – an guten Tagen nicht mehr, an schlechten nicht weniger – und steigerst erst, wenn das eine Woche lang gut geht. Die ersten Tage können anstrengender sein. Bleib bei deiner Grundlinie.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält nicht nur zu wenig Aktivität die Müdigkeit fest, sondern das Auf und Ab: Nach dem Absturz schonst du dich, am nächsten guten Tag holst du alles nach – und dein Körper bekommt nie einen gleichmäßigen Takt. Es geht nicht darum, mehr zu leisten, sondern Regelmäßigkeit zu erleben. Das ist kein Fitnessprogramm.

Auf und Ab
an einem Tag den Akku ganz leer fahren, dann zwei Tage aufladen

→

Grundlinie
jeden Tag gleich viel – den Akku jeden Tag nur halb leeren

So geht es

1. **Tag 1 und 2: beobachten.** Noch nichts ändern, nur aufschreiben: was, wie lange. Die Energie schätzt du nur einmal am Tag ein, am Abend (0–10).
2. **Dein Muster ankreuzen:** viel Schonen · Auf und Ab · beides.
3. **Deine Grundlinie:** 2–3 Aktivitäten mit Minuten, die auch an einem schlechten Tag gehen (z. B. 20 Minuten gehen, 30 Minuten Haushalt, ein Telefonat) – dazu **feste Pausen nach der Uhr**, nicht erst, wenn nichts mehr geht.
4. **Ab Tag 3 jeden Tag die Grundlinie:** An guten Tagen nicht mehr. An schlechten nicht weniger. Jeden Abend eine Zeile.
5. **Nach einer guten Woche ein kleiner Schritt:** etwa ein Zehntel mehr, Richtung Wochenziel.

Sofa oder Bewegung?

Leichte Bewegung gehört in die Grundlinie. In einer Studie mit dauernd müden, sonst gesunden jungen Erwachsenen sank die Müdigkeit mit leichtem Training stärker als mit mittelstarkem. Du musst nicht fit werden, um weniger müde zu sein. Wenn du lange sitzt: öfter kurz aufstehen und ein paar Minuten gehen.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Grundlinie ist zu hoch? Halbiere sie. Guter Tag, Lust auf mehr? Schreib auf, was du morgen machst, statt es heute zu tun. Schlechter Tag? Grundlinie trotzdem – notfalls in kleinen Stücken.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das vor allem bei Menschen, deren Erschöpfung zu einer Erkrankung gehörte. Bei normaler Alltagsmüdigkeit hat es noch niemand eigens untersucht. Für sich allein wurde das Aktivitätsprogramm nur gegen die anderen Teile der Therapie geprüft – dort senkte es die Müdigkeit stärker. Wenn dir abends der Kopf nicht abschaltet: dazu Episode 2: Achtsamkeit. Wenn du vieles absagst, bis du dich erholt hast: dazu Episode 3: Werte-Schritt.

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. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

An guten Tagen nicht mehr. An schlechten nicht weniger. Erst nach einer guten Woche ein kleiner 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?

1 · Tag 1–2: Mein Muster (noch nichts ändern – nur aufschreiben; Energie nur einmal, am Abend: 0 = leer · 10 = voll)

Tag 1 – was, wie lange: Sa: Großeinkauf 2 Std., Wohnung putzen 2 Std., abends weg **Energie abends:** 3

Tag 2 – was, wie lange: So: fast nur Sofa, kurz Wäsche **Energie abends:** 2

Mein Muster: ☐ viel Schonen ☒ Auf und Ab ☐ beides

2 · Meine Grundlinie (2–3 Aktivitäten mit Minuten, die auch an einem schlechten Tag gehen)

20 Min. Spaziergang in der Mittagspause

30 Min. Haushalt

ein Telefonat mit einer Freundin

Feste Pausen um 10:30 und 15:00 **Uhr**

3 · Ab Tag 3: jeden Abend eine Zeile

Tag	Grundlinie geschafft ✓	zu viel?	zu wenig?	Pausen ✓	Energie abends 0–10	Notiz
3 Mo	✓	–	–	✓	3	zäh, aber geschafft
4 Di	✓	–	–	nur 10:30	4	Pause um 15:00 vergessen
5 Mi	✓	–	–	✓	4	
6 Do	✓	–	–	✓	5	Lust auf mehr – Fenster für Sa aufgeschrieben
7 Fr	✓	–	–	✓	4	schlechter Tag – in kleinen Stücken

4 · Am 7. Tag: zurückschauen und einen kleinen Schritt planen

Was ist mir aufgefallen?

5 Tage Grundlinie, kein Absturz am Wochenende

Energie abends meist 4 oder 5

Mein kleiner Schritt nächste Woche (etwa ein Zehntel mehr)

Wochenziel: jeden Tag ½ Stunde draußen

kleiner Schritt: 22 statt 20 Min. Spaziergang

Dazu: Episode 2: Achtsamkeit · Episode 3: Werte-Schritt

BEISPIEL

An guten Tagen nicht mehr. An schlechten nicht weniger. Erst nach einer guten Woche ein kleiner 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?			
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?

1 · Tag 1–2: Mein Muster (noch nichts ändern – nur aufschreiben; Energie nur einmal, am Abend: 0 = leer · 10 = voll)

Tag 1 – was, wie lange: **Energie abends:**

Tag 2 – was, wie lange: **Energie abends:**

Mein Muster: ☐ viel Schonen ☐ Auf und Ab ☐ beides

2 · Meine Grundlinie (2–3 Aktivitäten mit Minuten, die auch an einem schlechten Tag gehen)

Feste Pausen um **Uhr**

3 · Ab Tag 3: jeden Abend eine Zeile

Tag	Grundlinie geschafft ✓	zu viel?	zu wenig?	Pausen ✓	Energie abends 0–10	Notiz
3						
4						
5						
6						
7						

4 · Am 7. Tag: zurückschauen und einen kleinen Schritt planen

Was ist mir aufgefallen?

Mein kleiner Schritt nächste Woche (etwa ein Zehntel mehr)

Dazu: Episode 2: Achtsamkeit · Episode 3: Werte-Schritt

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.

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