

Feierabend beginnt im Kopf

Abschalten statt ausbrennen –

Dein mentaler Reset beginnt hier

Copyright © 2026 Silvia Gunsilius

Alle Rechte vorbehalten.

Selfpublishing über Amazon KDP

EINLEITUNG

Wenn der Kopf pausenlos auf Sendung ist

Abschalten können. Zwei Worte, die für viele wie ein Luxus klingen. Aber für Menschen mit Verantwortung, Tempo und Anspruch sind sie vor allem eines: eine Sehnsucht mit Seltenheitswert.

Ich kenne das aus eigener Erfahrung. Ich konnte es lange selbst nicht. Nicht, weil ich es nicht wollte, sondern weil mein Kopf pausenlos auf Sendung war. Zwischen Vollzeitjob im Industrie-Alltag, Weiterbildungen, junger Familie und Hausbau-Chaos war mein Alltag ein gut getaktetes Hochleistungsmodell.

Nur: Mein System kannte keinen Aus- oder Pausenschalter. Es lief. Immer. Nonstop.

Genau darum gibt es dieses Buch. Weil es Menschen wie dich und mich gibt, die viel leisten, viel geben und oft vergessen, dass Regeneration nicht der Feind der Produktivität ist – sondern ihre absolute Grundlage.

Keine Anleitung zum Stillstand

Mental so klar zu werden, dass Leistung nicht mehr *gegen* die eigenen Bedürfnisse läuft, sondern *mit* ihnen – das ist das Ziel.

In diesem Buch bekommst du keine Anleitung zum Stillstand oder unrealistische Idealzustände. Sondern echte, praxiserprobte Werkzeuge für echte Menschen mitten im echten Leben. Es soll dir helfen, Belastung so zu steuern, dass sie dich nicht mehr steuert – damit du nachhaltig leistungsfähig bleibst, ohne auszubrennen.

Wenn du gerade denkst: „*Ja, abschalten... schön wär's*“ – dann lies jetzt genau weiter.

Du musst nicht perfekt werden im Abschalten. Aber du solltest lernen, dir selbst wieder zuzuhören.



Stark, effizient, belastbar. Aber innerlich längst wie
abgekoppelt. Funktionieren Ja, Fühlen Nein!

1 FUNKTIONIEREN IST KEINE STRATEGIE

Wenn du glaubst, du musst immer stark sein und durchhalten und warum das ein Irrglaube ist.

Vielleicht kennst du das: Dein Kalender ist voller als das Wartezimmer eines Orthopäden im Januar. E-Mails? Kommen rein wie am Fließband. Und trotzdem lieferst du Tag für Tag. Wie eine Maschine.

Und weil du überaus zuverlässig bist (das ist dir auch mega wichtig), merkt keiner, wie viel Kraft und Energie dich das kostet. Die Kollegen sagen: „Der kriegt das schon hin.“ „Auf die kann man sich immer verlassen.“ Na klar, du bist ja auch immer da und machst alles, was an dich herangetragen wird.

Aber hier kommt die schlechte Nachricht: Maschinen kriegen Wartungsintervalle, die brauchen das. Wir Menschen brauchen das eigentlich auch. Nur vergessen wir das gern, vor allem, wenn wir die Sorte Mensch sind, die sogar noch stolz drauf ist, „immer zu funktionieren“.

Der Glaubenssatz, immer stark sein zu müssen und niemals Schwäche zu zeigen, hält viele von uns in einem fiesen Hamsterrad gefangen. Man denkt: Einfach durchziehen, immer weiter, egal, wie's einem geht. Aber genau das kostet dich auf Dauer viel mehr Energie und letztlich Gesundheit, als du denkst.

Wahre innere Stärke heißt nicht, einfach so lange durchzuhalten, bis einfach nichts mehr geht. Wahre innere Stärke bedeutet, deine Grenzen zu kennen, dir Pausen zu gönnen und dich clever zu steuern, statt nur irgendwie zu funktionieren.

Warum „Funktionieren“ nicht das Gleiche ist wie „Leisten“

Funktionieren klingt nach:

- Durchziehen, egal was kommt
- Pausen nur, wenn der Server abstürzt
- Den Akku so lange leerfahren, bis er keinen Pieps mehr von sich gibt

Und ja, kurzfristig bringt das Resultate. Aber langfristig bist du damit wie ein Profi-Athlet, der jeden Tag einen Marathon läuft, ohne je zu regenerieren. Irgendwann sagt der Körper: „Und Tschüss, mach alleine weiter mit deinem Raubbau, ich bin jetzt raus.“

By the way: Ein Profi- Athlet weiß ganz genau, wie wichtig Training UND Regeneration für das Muskelwachstum ist.

Nur wir Hobby- (Nicht-) Athleten denken, der Muskel muss dauerbeansprucht werden. Das ist doch ein Witz oder?

Der Aha-Moment: Körper und Geist sind keine Maschinen. Sie brauchen Pausen, Ausgleich und echte Erholung. Ja, auch du. Auch wenn du dir einredest, dass du „nicht so der Pausen-Typ“ bist.

Wenn du unter Dauerstress stehst, fährt dein sympathisches Nervensystem hoch: Adrenalin, Cortisol, Herzschlag, alles im Hochbetrieb. Dein Gehirn bleibt im Alarmmodus, die „Abschalt-Bremse“ (Parasympathikus) wird blockiert.

Heißt übersetzt: Auch wenn du dich abends aufs Sofa setzt, läuft in dir drinnen noch eine PowerPoint-Präsentation mit 500 Folien.

Der Denkfehler der Leistungsorientierten!

Ich weiß, wie du tickst. Dein innerer Monolog geht ungefähr so:

Gut, dann muss ich eben noch disziplinierter sein. Wenn ich schon nicht abschalten kann, kann ich wenigstens weiterarbeiten. Dann ist die Zeit wenigstens nicht umsonst!

Klingt erstmal logisch, ist aber so, als würdest du mit einem platten Reifen einfach auf der Felge weiterfahren, weil du glaubst, keine Zeit zum Reparieren zu haben. (oha)

Funktionieren ist kein Zeichen von Stärke. Es ist ein Notfallmodus. Und Notfallmodi sind nicht dafür gedacht, monatelang zu laufen. Claro oder?

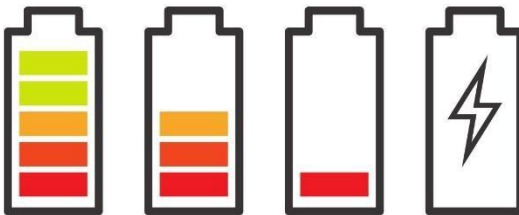
Was schleichend währenddessen passiert

Und das ist das Gemeine: Du merkst es nicht sofort. Der Körper ist clever, er kompensiert, was er kann.

- Du schläfst schlechter, bist aber trotzdem früh wach.
- Du bist schneller genervt, sagst dir aber: „War halt ein stressiger Tag.“
- Du brauchst länger für Aufgaben, denkst aber: Puhh, ja Ich werd halt auch älter.

Und während du dir das alles schönredest baut dein Körper heimlich Kapazität ab, wie ein Akku, der mit jedem Ladezyklus weniger Saft hat.

Dein Akku entleert sich jeden Tag mehr,
was tust du, um ihn wieder aufzufüllen?



Maschine	Mensch
Regelmäßige Wartung vorgesehen	Wartung oft vergessen
Klare Abschaltzeiten	Dauerbetrieb möglich, aber schädlich
Ersatzteile austauschbar	Ersatzteile nicht lieferbar

Mini-Übung „Mein Wartungsintervall“

Wie regelmäßig gönnst du dir echte und sinnvoll genutzte Pausen? (nicht schummeln)

Kreuze an, was auf dich zutrifft:

Ich nehme mindestens 1x pro Arbeitstag eine Pause von 15 Minuten oder länger und nutze ihn aktiv für die Regeneration

Ich habe mindestens einen Tag pro Woche komplett ohne Arbeit (E-Mails, Anrufe)

Ich mache mindestens 1x pro Monat einen richtigen „Offline-Tag“ (kein Bildschirm, kein Smartphone)

Ich kann abends nach der Arbeit gut abschalten und den Kopf frei machen.

Dein persönliches Fazit:

Wann war dein letzter echter Wartungsintervall?

Abschalten ist kein Luxus, es ist eine pure Notwendigkeit

Das ist DIE Kernbotschaft: Abschalten ist kein WellnessSchnickschnack für Leute mit zu viel Freizeit. Es ist ein wissenschaftlich fundierter Leistungsfaktor!

Kein Sportler würde sagen: „Regeneration? Brauch ich nicht, das ist was für Weicheier.“

Aber im Job machen wir doch genau das. Wir glauben tatsächlich, wir könnten auf Dauer mehr leisten, indem wir auf Erholung verzichten und einfach weitermachen.

Reality-Check – Erholungsmythen entlarvt

"Ich ruhe mich im Urlaub aus." – Ja klar, wenn du vorher nicht schon halb im Burnout stehst.

„Ich kann immer gut abschalten, wenn ich Netflix gucke.“
Kommt drauf an. Und wenn du nebenbei noch Mails checkst, nennt man das übrigens „multi- taskende Erschöpfung“.

„Ich merke schon, wenn es zu viel wird.“ – Spoiler: Nein, tust du nicht. Subjektive Wahrnehmung vs. IST- Zustand ist meist ein erheblicher Unterschied. Meiner Meinung nach ist es wie mit allen anderen Problemen, die im Leben auftauchen, wenn man zu nah dran ist, sieht man nicht ganz klar, geschweige denn die Lösung. Dabei tut das Stresshormon Cortisol übrigens seinen Teil, denn damit priorisiert der Körper den sogenannten fight–flight–freeze-Modus – und für rationales Denken ist in diesem Zustand schlicht kein Platz.

Dieses Buch will dich nicht ausbremsen. Es will dich stabiler und resilienter machen und das auf lange Sicht. Es soll dich vom Dauerlauf zum bewussten Takt bringen, weil das DER entscheidende Schritt ist.

Du wirst nicht aufgefordert, dich zurückzunehmen und weniger zu leisten, sondern cleverer und vorausschauender zu haushalten, mit dem was du hast.

Vom „Immer-AN-Schalter“ zu „Im-richtigen-Moment-AN- und im-richtigen-Moment-AUS-Schalter.

Denn das ist die Wahrheit: Nur wer regeneriert, kann dauerhaft liefern.

Und wenn du das noch nicht glaubst – im nächsten Kapitel zeige ich dir, warum der Feierabend für viele längst abgeschafft wurde, ohne dass sie es gemerkt haben.

3 Mini-Stories – Drei Gesichter des Dauerfunktionierens

1. Der Immer-noch-Kurz-Rein-Gucker

Peter ist Ingenieur. „Ich logg mich nur kurz ein, um die Zahlen zu checken“, sagt er nach Feierabend.

Zwei Stunden später ist er immer noch am Bildschirm. Neben ihm das Abendessen kalt, seine Frau schon schlafen gegangen. Peter nennt das einen „engagierten Einsatz“, den es nun mal braucht. Sein Körper ist da eigentlich gänzlich anderer Meinung und nennt es: „Ich hätte gern auch mal mehr Ruhe und würde gern ausreichend schlafen.“

Und wenn Peter nicht bald reagiert, fügt der Körper leise hinzu: „Sonst Sorge ich eben selbst dafür, dass du eine Pause machst.“

2. Die Deadline-Akrobatin

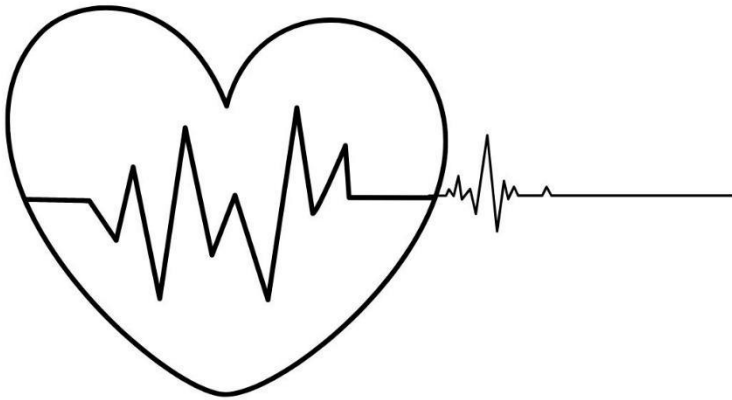
Sabine plant Produktionsabläufe wie ein Schweizer Uhrwerk. Trotzdem arbeitet sie ständig bis spät. „Weil ich’s sauber haben will“, sagt sie.

Sie springt von Aufgabe zu Aufgabe wie ein Zirkusartist über dem Feuer. Applaus gibt’s reichlich. Aber keiner sieht, dass ihr Sicherheitsnetz schon lange Löcher hat und demnächst reißt.

3. Der Kaffee-Junkie

Markus ist IT-Support und glaubt fest daran, dass Kaffee ein Grundnahrungsmittel ist. Morgens zwei Tassen, mittags drei, nachmittags ... puhh...er hat aufgehört zu zählen.

Er hält durch, bis sein Körper irgendwann die Notbremse zieht, weil Dauerstress plus zu viel Kaffee einfach keine gute Kombi sind. Traurig, aber wahr.



Selbsttest – Bist du im Dauerfunktionsmodus?

(Kreuze an, was auf dich zutrifft und zähle dann die Punkte zusammen)

Du gehst nach Feierabend regelmäßig „nur noch kurz“ an den Laptop.

Du vergisst öfter mal zu essen, bis dein Magen lautstark protestiert.

Dein Schlaf fühlt sich eher wie ein kleines SoftwareUpdate an als wie echte Erholung.

Du hast das Gefühl, Pausen müssten verdient werden.

Wenn du frei hast, brauchst du erstmal mindestens drei Tage, um überhaupt runterzukommen.

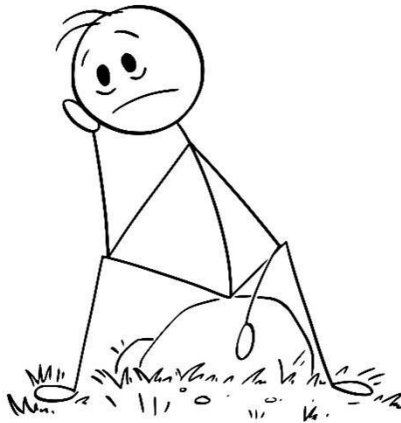
Du verbringst öfter mal einen freien Tag damit, Liegegebliebenes nachzuholen.

Auswertung:

0–2 Punkte: Du hast Stress, aber noch guten Zugriff auf die Bremse.

3–4 Punkte: Dein Dauerbetrieb frisst schon Akku- Kapazität → Zeit, aktiv und gezielt gegenzusteuern.

5–6 Punkte: Willkommen im Notfallmodus. Ohne Kurswechsel droht demnächst der Crash.



Wenn die Batterie leer ist, hilft auch
kein stoisches -"einfach Weiterlaufen" !

Das sagt die Wissenschaft

Stresshormone und Regeneration!

- Dauerhaft hohe Cortisolwerte bremsen die Reparaturprozesse der Zellen im Körper.
- Schon nach einer Woche ohne ausreichende Erholung sinkt die kognitive Leistungsfähigkeit messbar.

Gehirn im Alarm- Modus!

- Der präfrontale Cortex (zuständig für Planung, Fokus, Entscheidungen) schaltet bei Dauerstress runter.
- Stattdessen übernimmt die Amygdala (Alarmzentrum)
– du bist schneller gereizt, triffst impulsivere Entscheidungen.
Leistung ohne Pause ist ein Mythos!

- Studien zeigen: Menschen mit klaren Pausenstrukturen erledigen in weniger Zeit mehr und machen weniger Fehler.

Na, wenn das keine Pro-Pause-Argumente sind, dann weiß ich auch nicht. .

 Das war erst der Anfang...

Ich hoffe, Kapitel 1 hat dir bereits den ersten Impuls gegeben, um aus dem ständigen Notfallmodus auszusteigen und deine eigenen Speicher wieder aufzuladen.

Möchtest du erfahren, wie du deine Gedanken nach Feierabend wirklich zur Ruhe bringst, klare Grenzen setzt und nachhaltig leistungsfähig bleibst – ohne auszubrennen?

Im vollständigen Buch erwarten dich praktische Werkzeuge, tiefere Einblicke und der komplette Fahrplan für deinen Alltag.

Hol dir jetzt das komplette Buch bei AMAZON (als Taschenbuch oder e-book)

Link: <https://www.amazon.de/dp/B0GX5XRD1P>

