

STRATEGIE GEGEN

DIE 1-MINUTEN
CORDULA

NUSSBAUM



MENTALE
ERSCHÖPFUNG



CORDULA NUSSBAUM

**DIE
1-MINUTEN-
STRATEGIE
GEGEN
MENTALE
ERSCHÖPFUNG**

VORWORT – MENTAL GESUND IN 1 MINUTE?	5
SEI GUT ZU DIR – STEH FÜR DICH EIN!	10
ONLINE SMART UNTERWEGS – MIT FOKUS UND INNERER STÄRKE	46
MINDFULNESS – BERUHIGE DEIN GEDANKENCHAOS	60
PIMP UP YOUR BRAIN	88
LASS MAL ALLES AUS!	112
SETZ DIE SEGEL UND UMARME DAS LEBEN	136
FREIRAUM IM KOPF – LEERE DEN MENTALEN SCHREIBTISCH	160
MACHEN IST WIE WOLLEN – NUR KRASSER!	194

» VERÄNDERUNGEN
SIND ZUNÄCHST
EIN KRAFTAKT,
DANN CHAOTISCH
UND AM ENDE
WUNDERSCHÖN.«

VORWORT – MENTAL GESUND IN 1 MINUTE?

Liebe Leserin, lieber Leser,
wann hast du das letzte Mal ganz in Ruhe ein Buch gelesen, bist tief in einen Film eingetaucht, hast im wohligen Müßiggang aufs Wasser geschaut oder hast ohne Handy am Ohr eine lange Runde mit dem Hund gedreht? Vielleicht ist all das bei dir ganz schön lange her, aber du wirst es (wieder) tun, wenn du dieses Buch gelesen hast.

Das Buch ist für dich, wenn du gerade spürst, dass dein Alltag mehr Kraft zieht als gibt: Du erlebst dich als getrieben, bist oft geistig nicht mehr bei dem, was du gerade tust. Du schiebst eine Welle an geistigem Overload vor dir her und trotzdem hast du unbewusst nach dem Handy gegriffen und ertappst dich irgendwann später dabei, wie »es« dich wieder aus dem echten Leben in die Scheinwelten der sozialen Medien gezogen hat. Jede neue Aufgabe erscheint als weitere Hürde, die auch noch zu nehmen ist.

DIAGNOSE: MENTALE ERSCHÖPFUNG!

Tröste dich zunächst mal, dass du nicht allein bist. Denn in unserer Welt, die sich ständig beschleunigt, in der Reizflut und Erwartungsdruck zur Dauerbelastung werden, fühlen sich immer mehr Menschen innerlich leer, erschöpft oder gereizt. Besonders betroffen sind die Menschen in der »Rush-Hour des Lebens«: mitten in der Berufstätigkeit, eingebunden in ihre Kernfamilie und manchmal schon zuständig für die Unterstützung der eigenen Eltern.

Mentale Erschöpfung ist dabei mehr als nur »Müdessein«. Es ist ein tiefgreifender Zustand geistiger Überlastung, der oft mit Gehirnnebel (»Brain Fog«) einhergeht. Dieses Gefühl ähnelt einem Kater nach einer wilden Party – nur ganz ohne Alkohol. All das ist keine Krankheit, sondern ein Warnsignal, dass in unserem Leben und in unserem Körper etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist und dass wir dringend gegensteuern sollten. Mentale Erschöpfung ist also kein Zeichen von Schwäche, sondern eine Folge unserer modernen Lebensweise – die du aber keinesfalls einfach hinnehmen musst. Auch wenn es im Au-

ßen tobt – du hast mehr Einfluss auf dein inneres Gleichgewicht, als du vielleicht denkst.

Dieses Buch zu schreiben, war mir deshalb ein echtes Herzensanliegen. Denn du bekommst hier die besten und wirksamsten Impulse aus meiner langjährigen Arbeit als neuro-psychologisch ausgebildete Coachin, und das Beste: Alle lassen sich leicht in deinen vollen Alltag integrieren und bringen dich Schritt für Schritt zurück in deine mentale Kraft.

DIE MACHT DER EINEN MINUTE

Als roten Faden habe ich für dich das »KOMPASS-Prinzip der mentalen Stärke« entwickelt, und in zahlreichen 1-Minuten-Strategien wirst du lernen, wie du deine Energie schützt, deinen Gedankenfluss lenkst und deine mentale Power stärkst – kreativ, klug und passend zu deinem Naturell.

Der Fokus liegt dabei auf sofort umsetzbare Mini-Aktionen, die einen echten Unterschied machen können. Denn mentale Gesundheit entsteht nicht durch große oder radikale Veränderungen, sondern durch kleine Schritte, die du wirklich gehen kannst – mitten im echten Leben.

DAS KOMPASS-PRINZIP DER MENTALEN STÄRKE

KONTROLLE

Mental gesunde Menschen übernehmen Kontrolle. Sie sind gut zu sich selbst, stehen für sich und ihre Bedürfnisse ein und entscheiden, was in ihren kognitiven Speicher gelangt.

ONLINE-HELDEN

Mental gesunde Menschen surfen und scrollen souverän, statt sich von der Informationsflut versklaven zu lassen.

MINDFULNESS

Mental gesunde Menschen stoppen das Gedankenkarussell, handeln achtsam und lenken ihre Aufmerksamkeit bewusst.

PIMP YOUR BRAIN!

Mental gesunde Menschen tanken Power für die Zellen. Pimp up your Brain gibt ihrem Gehirn genau das, was es wirklich braucht.

AUSZEITEN

Mental gesunde Menschen nehmen Auszeiten – sie planen feste Pausen, Erholung und wertvolle Begegnungen in ihrem Alltag ein.



SICHERER HAFEN

Mental gesunde Menschen setzen die Segel, entkommen der Komfortzone, fordern sich und wachsen über sich hinaus.

MENTALER SCHREIBTISCH

Mental gesunde Menschen leeren ihren »mentalen Schreibtisch«. Sie machen den Kopf frei und beenden Reizüberflutung sowie Work-Overload mit kreativem Zeit- und Prioritäten-Management.

Viele Übungen oder Anregungen kannst du in einer Minute ausprobieren. Manche Aktivitäten kannst du zeitlich ausdehnen – aber du wirst nie länger als einen Moment brauchen, um den ersten Schritt zu dieser Veränderung zu gehen.

Bist du bereit? Dann lass uns gemeinsam aufbrechen zu mehr Leichtigkeit, innerer Stärke und einem Leben, das dir wirklich guttut. **Fang an. Nicht irgendwann. Jetzt.** Ein kleiner Schritt reicht. Der Rest ergibt sich unterwegs.

Ich freue mich auf die Reise mit dir.

Deine Cordula Nussbaum

STEH FÜR DICH EIN!

SEI GUT ZU DIR -



STEH FÜR DICH EIN!

SEI GUT ZU DIR -

WIR KÖNNEN NICHT ALLES IN
UNSEREM LEBEN VERÄNDERN.
ABER WIR KÖNNEN *ETWAS*
VERÄNDERN. KONZENTRIEREN
WIR UNS DARAUF, WAS DU
BEEINFLUSSEN KANNST
UND WIE DU (WIEDER) DIE
KONTROLLE ÜBERNEHMEN
KANNST.

WIE VOLL IST DEIN MENTALER SCHREIBTISCH?

Gehörst du auch zu den Menschen, die permanent frustriert gegen ihre To-do-Listen kämpfen, weil diese schneller wachsen, als du sie abarbeiten kannst? Schnellst auch dein Stresspegel in die Höhe, wenn du dein Handy zur Hand nimmst und 102 neue WhatsApps angezeigt werden? **Erschöpft es auch dich, ständig an all die unzähligen »unsichtbaren« Aufgaben zu denken**, die in ihrer Alltäglichkeit nie auf einer To-do-Liste landen, die aber erledigt oder erinnert werden müssen, damit der Laden läuft: die Kinder erinnern, die Haustiere versorgen? Termine koordinieren? Den Liebeskummer der Tochter trösten?

Auch in unserem beruflichen Alltag fallen neben den »echten« Aufgaben immer mehr unsichtbare und »selbstverständliche« Aufgaben an, die in keiner Arbeitsplatzbeschreibung auftauchen. Häufig sind es die immer gleichen »Hanny Herzlichen« (siehe Seite 41), die auf unsichtbare Weise dazu beitragen, dass sich andere wohlfühlen –

weil sie die Kaffeeküche aufräumen und den Meetingraum lüften –, dass ein Team arbeitsfähig ist – weil die Chat-Kanäle korrekt freigegeben sind – und Projekte vorankommen – weil sie freiwillig Aufgaben übernehmen, wenn andere Personen ausfallen.

All diese Dinge – und noch einige mehr – fluten dein Gehirn und wollen vor allem in deinem



Arbeitsgedächtnis verarbeitet werden. Das ist der Bereich unseres Gedächtnisses, das Informationen kurzzeitig für wenige Sekunden speichert, wie eine Telefonnummer merken, bis du sie eintippst. Dank Arbeitsgedächtnis können wir Aufgaben bewältigen, Entscheidungen treffen, logisch denken, nächste Schritte planen oder konzentriert und aufmerksam sein.

In der Fachwelt wird unser Arbeitsgedächtnis auch als »mentaler Schreibtisch« bezeichnet, denn es ist begrenzt wie ein Schreibtisch – was zu viel wird, fällt runter oder blockiert die Arbeitsfläche. **Resultat: Du vergisst selbst die simpelsten Erledigungen und bist innerlich einfach nur noch erschöpft.**

DIE GUTE SEELE IM TEAM – CHIEF HAPPINESS OFFICER

»Unsichtbare« Aufgaben fordern mental erheblich – das haben manche Unternehmen inzwischen verstanden und haben extra Stellen dafür geschaffen: die offiziellen Chief Happiness Officers (CHO). Diese sollen die Bedürfnisse im Team auffangen, emotional entlasten und eine

Hiermit berufen wir

(dein Name)

zum

**Chief Happiness Officer CHO
der »Brain AG«**

Firmensitz:
zwischen deinen Ohren

Deine Aufgaben:
*Du sorgst für das Wohlbefinden
in deiner »Brain AG«*

gesunde und konstruktive Zusammenarbeit fördern. Sie identifizieren »unsichtbare« Probleme, die das Miteinander behindern, und setzen Verbesserungsmaßnahmen um.

Eine gute Idee, oder? Die übernehmen wir direkt, indem wir dich zum offiziellen CHO berufen, und zwar für dein eigenes Unternehmen, deinen eigenen Kopf, deine »Brain AG«! Diese Berufung bedeutet, dass du den Hut aufhast, dich höchst offiziell um alle Dinge zu kümmern, die deiner mentalen Gesundheit dienen. Als CHO bist du ab sofort dafür zuständig, dass ein gutes Arbeitsklima zwischen deinen Gehirnarealen, Neuronen und Synapsen herrscht – dein Gehirn also alles bekommt, was es braucht, um gut arbeiten zu können.

1-MINUTEN-STRATEGIE



DEINE AUFGABEN

Freue dich auf deine Aufgaben als Chief Happiness Officer (CHO) deiner »Brain AG«.

- ↳ Atmen ist »CHO«-Aufgabe.
- ↳ Lachen ist »CHO«-Aufgabe.
- ↳ Spielen ist »CHO«-Aufgabe.
- ↳ Schlafen ist »CHO«-Aufgabe.
- ↳ Bewegung ist »CHO«-Aufgabe.
- ↳ Abschalten ist »CHO«-Aufgabe.
- ↳ Dankbarkeit ist »CHO«-Aufgabe.
- ↳ Lecker essen ist »CHO«-Aufgabe.
- ↳ Selbstfürsorge ist »CHO«-Aufgabe.
- ↳ Pausen machen ist »CHO«-Aufgabe.
- ↳ Raus in die Natur ist »CHO«-Aufgabe.
- ↳ Menschen treffen ist »CHO«-Aufgabe.
- ↳ Ausreichend trinken ist »CHO«-Aufgabe.

WARUM IST DIESE ERNENNUNG SINNVOLL?

Wenn sich Menschen zerreiben zwischen Zeit- und Erfolgsdruck, zwischen zu hohem Workload und zu geringen Erholzeiten, dann verlieren sie häufig die Kraft, für sich selbst einzustehen. Meist brennen gerade die Menschen aus, die sich viel um die Bedürfnisse *anderer* Menschen kümmern und selbst immer zurückstecken. Es sind die »People-Pleaser«, die zu oft Ja sagen, obwohl sie längst schon auf dem Zahnfleisch gehen. Es sind die Netten, die »Zuverlässigen«, die auf ihre mentale To-do-Liste auch noch all die Themen anderer Menschen packen, für die sie streng genommen gar nicht zuständig sind.

Als offizieller CHO gehört es deshalb ab sofort zu deinen wichtigsten Aufgaben, die Aktivitäten mit Priorität zu behandeln, die dafür sorgen, dass du dich wohlfühlst. **Übernimm die Kontrolle, indem du dein Gehirn mit allem versorgst, was ihm guttut.** Sei es die rein biologische Versorgung mit Nährstoffen und Wasser, aber auch mit Methodiken, wie du mit Workload, Reizüberflutung oder Unterbrechungen umgehst. Betrachte Mental

Health und Selbstfürsorge ab sofort als dein offizielles Aufgabengebiet. **Es ist kein »Nice-to-have«, dich um dein (mentales) Wohlbefinden zu kümmern, sondern eine (lebens-)wichtige Aufgabe.**

Wir müssen nicht erst ernsthaft »krank« werden, um uns um unser mentales Wohlbefinden zu kümmern. Wir dürfen und sollten uns zu jedem Zeitpunkt um uns kümmern. So wie wir es uns angewöhnt haben, täglich Zähne zu putzen, um unsere Zähne gesund zu halten, so dürfen wir uns auch angewöhnen, unserem mentalen Wohlbefinden jeden Tag Aufmerksamkeit zu schenken, um psychisch eher im grünen Bereich zu bleiben.

Das beginnt damit, dass du dir deine individuellen Quellen deines mentalen Overloads klarmachst – um anschließend besser damit umgehen zu lernen.

Der folgende 1-Minuten-Check will dir helfen, deinen Fokus auf deine Quellen der mentalen Erschöpfung zu lenken. Erkennen ist der erste Schritt zur Veränderung. Dir fehlen wichtige Aussagen im Check? Notiere sie in deinem Workbook (im Bonusbereich) und behalte sie im Blick.



1-MINUTEN-CHECK

WAS LIEGT AUF DEINEM SCHREIBTISCH?

Was uns mental erschöpft, ist mittlerweile gut erforscht. Oft sind es bestimmte, wiederkehrende Belastungen, die unsere kognitive Energie aufzehren. Wo erkennst du dich wieder? Was trifft auf dich privat, was beruflich zu?

- Ich stehe ständig unter Zeitdruck.
- Ich habe dauerhaft hohe Arbeitsbelastungen.
- Ich bin ständig erreichbar.
- Ich erlebe anhaltenden Leistungsdruck.
- Ich arbeite permanent hochkonzentriert.
- Meine Aufgaben sind sehr komplex.
- Ich treffe täglich viele Entscheidungen.
- Ich trage zu viele private Aufgaben – auch solche, die niemand sieht oder anerkennt.
- Ich gönne mir selten echte Erholungsphasen.

- Ich fühle mich nicht wertgeschätzt und bekomme wenig soziale Unterstützung.
- Mich belasten Konflikte in meinem Umfeld.
- Ich fühle mich durch unklare Erwartungen unter Druck.
- Meine Ansprüche an mich sind sehr hoch.
- Ich merke, dass mir manchmal die innere Widerstandskraft fehlt oder mir hilfreiche Strategien fehlen, um mit Belastung umzugehen.
- Ich habe körperliche Warnsignale wie Schlafprobleme, Nährstoffmangel oder trinke zu wenig.
- Ich fühle mich reizüberflutet – beruflich und privat.
- Ich verbringe sehr viel Zeit am Smartphone – mit News, sozialen Medien oder Messenger-Diensten.

STOPP DEN OPTIMIERUNGSWAHN!

Im Verlauf des Buches wirst du gezielte 1-Minuten-Strategien erhalten, um deinen mentalen Schreibtisch zu ordnen und deiner mentalen Erschöpfung kontra zu geben.

Aber es ist auch wichtig, uns zuzugestehen, dass wir mentale Talfahrten erleben. **Es ist völlig normal, dass wir nach leistungsstarken Phasen eher Rückzug und Stille brauchen – die einen mehr, die anderen weniger.** Es geht also auf keinen Fall darum, dass wir uns ständig optimieren, um jederzeit mental Bäume ausreißen zu können oder permanent mental stark und fokussiert zu sein! Unsere Selbstfürsorge darf nicht dem Optimierungswahn verfallen, damit wir noch besser performen, noch mehr arbeiten und leisten können. Es geht darum, dass du dich selbst liebst und es dir wert bist, dich gut um dich zu kümmern.

FOKUS UND INNERER STÄRKE

ONLINE SMART UNTERWEGS - MIT



- MIT FOKUS UND INNERER STÄRKE

ONLINE SMART UNTERWEGS

DIGITALISIERUNG IST EINE
FEINE SACHE: SIE MACHT UNS
FLEXIBEL UND WELTOFFEN.

DOCH SIE HAT AUCH IHRE
TÜCKEN. SIE FÜLLT UND
ERSCHÖPFT DEINEN MENTALEN
SPEICHER MEHR, ALS DU
DENKST. DAS WERDEN WIR
JETZT ÄNDERN.

ENDLOS SURFEN BRINGT KEINE ERHOLUNG

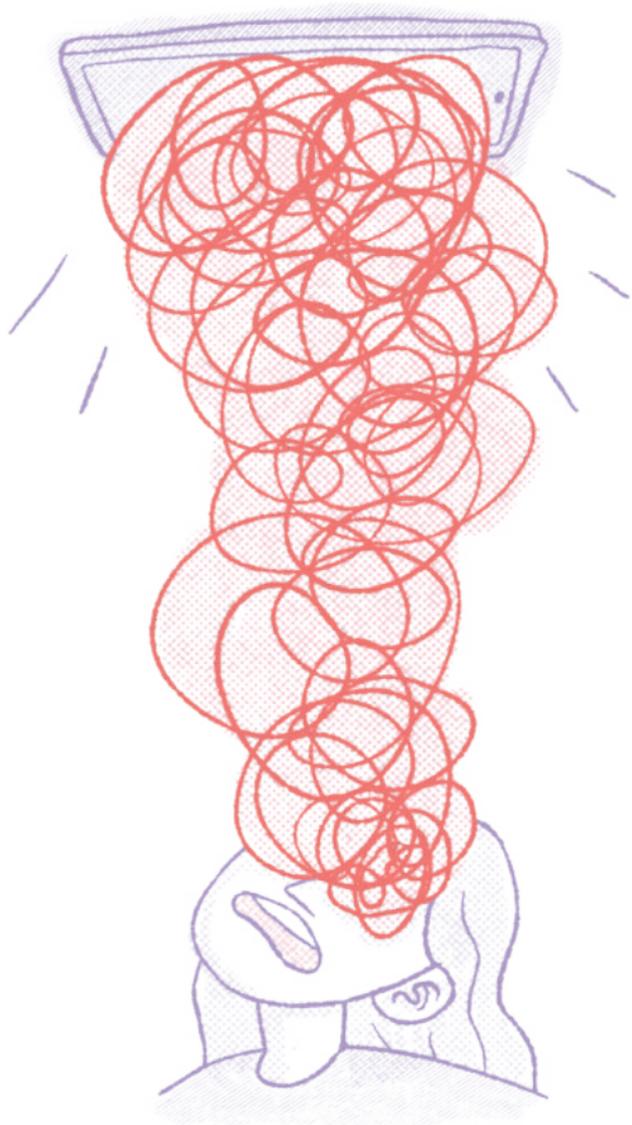
Gehörst du zu den rund 50 Prozent der Social-Media-Nutzer, die vom »Doomscrolling-Virus« infiziert sind? Der Begriff verbindet »doom« (Untergang) mit »scrolling« (blättern) und bezeichnet das zwanghafte Weiterscrollen durch negative Online-News (Kriege, Katastrophen, Krisen). **Obwohl wir wissen, dass es uns nicht guttut, kommen wir nicht los und geraten in eine Abwärtsspirale aus Angst, Hilflosigkeit und Erschöpfung.**

Selbst wenn wir auf »harmlosen« Feeds scrollen und vermeintlich aufbauende Posts lesen – Beauty- oder Reisetipps, Finanzanlage-Strategien oder Sportergebnisse –, finden viele Menschen kein Ende. Sie ärgern sich über sich selbst, weil sie mal wieder »Dumm-Scrollen«, wie es eine Seminarteilnehmerin nannte, und in der Feed-Flut treiben. Resultat: geistige Erschöpfung, nachlassende Konzentration, verbrannte Lebenszeit und ein schlechtes Gewissen.

»Pausen« am Smartphone sind grundsätzlich keine Pausen – sie sind Hochleistung für unser Gehirn. Die schnellen Abfolgen der Online-Reize, die uns präsentiert werden, zwingen unser Gehirn in einen Zustand der permanenten Aufmerksamkeit, die viel Energie benötigt. Und das Schlimmste? Du merkst nichts von deinem mentalen Dilemma, bis die Erschöpfung zuschlägt.

UNSER BELOHNUNGSZENTRUM HÄLT UNS »ON«

Warum aber legen wir nicht einfach mal die Smartphones weg und klappen die Laptops zu? Erwinnere dich an das, was du vorher über dein Belohnungssystem gelesen hast. Digitale Reize sind wie Drogen, die dein Gehirn kapern. Jeder Post, jedes Video, jedes Meme lässt dein Gehirn **Glückshormone oder den Stress-Cocktail ausschütten – und Dopamin**, unseren »Machs-nochmal-Transmitter«, der dich immer weiter scrolle, wischen und tippen lässt. Immer auf der Jagd nach dem nächsten emotionalen Kick.



MIT SMARTEM SCROLLEN ZUM ONLINEHELD

Erkenne das System, das dich »on« hält – dann verliert es die Macht über dich. Vielleicht war dir das bislang nicht bewusst, aber hast du je das Ende eines Feeds erreicht? Den »Boden« aller Nachrichten? Nein! Denn es laufen immer und immer von unten neue Postings, Anzeigen und Videos nach. Ein Never-ending-Feed. Und selbst wenn du versuchst, dich mit viel Disziplin nach zehn Minuten aus der App zu verabschieden – dein Dopamin treibt dich an, »nur noch das nächste Video zu scannen ... und das nächste ... und noch schnell das nächste«. **Zack, sind zwei Stunden Dumm-Scrolling rum – und du ärgerst dich mal wieder über dich selbst.**

Ärgere dich nicht über dich, denn **deine »Handysucht« ist kein Ausrutscher, sondern ein systematisch-technisch entwickeltes Geschäftsmodell** – und es kennt keine Gnade, um dich so lange wie möglich »on« zu halten.

BYE-BYE SCREEN- STRESS

Lass uns bei den digitalen Reizen bleiben, die uns heutzutage eine durchschnittliche Bildschirmzeit von sieben bis acht Stunden bescheren. An sich ist das gar nicht schlimm – diese Technologien ermöglichen es uns, effektiv und effizient zu arbeiten, Homeoffice oder Workation zu machen (wenn du eine Wissensarbeiterin bist), jederzeit mit Freunden in Kontakt zu bleiben, bequem rund um die Uhr einzukaufen, Reisen zu buchen, Bankgeschäfte zu erledigen, aktuelle Filme bequem auf der Couch anzuschauen und vieles mehr.

Doch genau diese allgegenwärtigen digitalen Reize haben auch ihre Schattenseite: Sie stressen uns mehr, als es zunächst den Anschein hat. Der Grund: **Unser Gehirn wird kognitiv viel stärker gefordert.** Digitale Medien bringen eine ständige Flut an Informationen mit sich: Tabs, Pop-ups, Push-Nachrichten, eingebettete Videos – alles passiert gleichzeitig. Diese Reizüberflutung überfor-

dert unsere mentale Verarbeitungskapazität und macht uns auf Dauer müde. Hinzu kommt die permanente Ablenkung: E-Mails, Social-Media-Updates und Benachrichtigungen reißen uns immer wieder aus der Konzentration. Dieses dauerhafte Hin- und Herspringen zwischen Aufgaben kostet enorme Energie und erschöpft unser Gehirn.

Während uns beim Lesen auf Papier Haptik, Seitenzahlen und das Umblättern beim Abspeichern helfen, fehlen an den Bildschirmen diese Orientierungshilfen – das macht es schwerer, Inhalte zu verarbeiten und langfristig zu behalten. Gleichzeitig erfordert die digitale Welt viel mehr Selbststeuerung, da die nächste News ja nur einen Finger-Tipp entfernt ist. Unsere Willenskraft, um fokussiert zu bleiben, wird schnell aufgebraucht. **Wir sind erschöpft, können aber nicht abschalten. Der präfrontale Cortex – zuständig für Aufmerksamkeit und Kontrolle – ist irgendwann überlastet.**

Hinzu kommt die ständige Aktivierung unseres Belohnungssystems: Likes, neue Nachrichten oder Videos sorgen für Dopamin-Kicks – und halten uns »on«.

1-MINUTEN-STRATEGIE



BEFREIE DICH VON DER MANIPULATION

Reflektiere deine Screen-Time und bringe deinen digitalen Input auf ein Level, das dich kraftvoll sein lässt, anstatt dich zu erschöpfen. Diese Tipps helfen dir.

- ↳ **Wecke den Trotzkopf in dir:** Aktiviere deinen inneren Revoluzzer und beende die Manipulation der Algorithmen. Trainiere, sie selbstbestimmt zu nutzen.
- ↳ **Benenne es:** Beobachte dich selbst und sage dir: »Oh, ich scrolle gerade ohne Ende.« Das Aussprechen gibt dir die Kontrolle zurück.
- ↳ **Nimm Abschied:** Melde dich von allen Apps und Social-Media-Konten ab, die du nicht unbedingt nutzen willst.
- ↳ **Deaktiviere Push-Benachrichtigungen:** Schalte alle Töne, Vibrationen und Vorschauen ab, damit du nicht angefixt wirst, zur ablenkenden Störung

zu switchen. Erlaube nur wichtige Notifications (E-Mails vom Chef oder von Kunden).

- ↳ **Lege medienfreie Zonen fest:** Beschränke die Nutzung von Laptop & Co. auf bestimmte Orte – etwa nur am Schreibtisch, nicht im Schlafzimmer, nicht beim Essen.
- ↳ **Lege feste Zeiten fest:** Entscheide, wann du News-Feeds, Social Media, Mails und Chat-Kanäle checken willst, statt permanent erreichbar zu sein. Auch möglich: nicht vor dem Frühstück, nicht nach 20 Uhr.
- ↳ **Teamregeln:** Vereinbart im Team klare Antwort-SLAs (Antwort-Service-Level-Agreements), wie schnell eingehende Nachrichten beantwortet werden sollen (vier Stunden, End of Day). Das reduziert den Druck, immer schauen und sofort reagieren zu müssen.
- ↳ **Handy komplett außer Sichtweite:** Lege dein Smartphone außer Sichtweite. Studien belegen: Wenn wir das Handy nicht sehen, fehlt der optische Auslöser für den Griff danach. Das erhöht unsere Produktivität sogar um 26 Prozent!

- ↳ **Nutze analoge Alternativen:** Ersetze digitale Tools durch analoge Varianten, wie einen Wecker statt des Smartphone-Alarms, eine Armbanduhr anstelle der Handyzeitanzeige, einen Fotoapparat oder ein echtes Notizbuch.
- ↳ **Entschlacke Arbeitsoberflächen:** Schließe ungenutzte Tabs, verstecke Lesezeichenleisten und schalte Pop-ups aus. Ein minimalistischer Desktop reduziert visuelle Reize und hält den Fokus auf der aktuellen Aufgabe. Schließe zum Feierabend alle offenen Tabs und Programme – das entlastet nicht nur den RAM deiner PCs, sondern auch deinen mentalen Arbeitsspeicher.
- ↳ **Ad-Blocker & Fokus-Tools:** Installiere am PC einen Ad-Blocker und aktiviere im Browser ein Fokus-Add-on, das ablenkende Seiten nach Zeitlimit sperrt.
- ↳ **Schaffe analoge Puffer:** Wechsle digitale Sessions mit kurzen analogen Phasen: 5 Minuten Notizen auf Papier, Mindmaps skizzieren oder einen kurzen Spaziergang ohne Smartphone. Haptik und Bewegung regenerieren dein Gehirn.

»WER
OFFLINE GEHT,
HAT MEHR
EMPFANG FÜRS
WESENTLICHE.«

AUF EINEN BLICK

Mental gesunde Menschen sind Onlinehelden statt Digitalsklaven. Sie surfen und scrollen souverän, statt sich von der Informationsflut vereinnahmen zu lassen.

- ↳ Verstehe, dass Onlinemedien und soziale Plattformen Geld mit deiner Aufmerksamkeit machen.
- ↳ Mache dir immer wieder bewusst, dass die Infos, die dir von einem Algorithmus präsentiert werden dein Bild auf die Welt färben und damit dein Wohlbefinden ruinieren können.
- ↳ Verstehen hilft dir, bewusst die digitalen Gadgets für dich zu nutzen.



ZUR AUTORIN

Cordula Nussbaum, ist vielfache Buchautorin und Coach. Weltweit inspiriert sie Millionen Menschen mit Impulsen zum persönlichen Erfolg. Dabei folgt sie stets dem Motto: Es geht nicht immer alles im Leben. Aber es geht mehr, als wir immer denken.

Weiteres Buch der Autorin:

- Kopf voll, Hirn leer: Konzentriert und leistungsfähig bleiben trotz permanenter Reizüberflutung

Besuche Cordula auf:

- Webseite:
www.kreative-chaoten.com
- Instagram:
[cordula_nussbaum](https://www.instagram.com/cordula_nussbaum)
- YouTube:
[@zeitmanagement-motivation](https://www.youtube.com/@zeitmanagement-motivation)
- LinkedIn:
[Cordula Nussbaum](https://www.linkedin.com/in/CordulaNussbaum)
- Facebook:
[cordula.nussbaum.kreative.chaoten](https://www.facebook.com/cordula.nussbaum.kreative.chaoten)



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DIESEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Ariane Hug

Lektorat: Ulrike Schöber

Umschlaggestaltung: zero-media.net

Layout: zero-media.net

Satz: Björn Fremgen

Herstellung: Markus Plötz

Autorinnenfotos: Jan Roeder

Coverabbildung: Ulas&Merve/Stocksy.com

Illustrationen: GU/FinePic®, München;

Getty Images: S. 160; Plainpicture: S. 112;

Stocksy: S. 10, 60, 88, 136, 194;

Westend61: S. 46.

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Reproduktion: Medienprinzen, München

Druck & Bindung: Livonia, Riga

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlages einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 8, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

GU ist eine eingetragene Marke der
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2025, ISBN: 978-3-8338-9928-7

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

G|U

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

PS: Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

**FÜR DIE UMWELT**

Dieses Buch wurde auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt. Aus Liebe zur Natur verwenden wir leichtes Papier.

**WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!**

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als Erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du?
Sei dabei!



www.gu.de/gu-community

**WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT**

Kleiner Aufwand, größtmöglicher Nutzen für unsere innere Stabilität! Von der Bestsellerautorin genial umgesetzt.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung