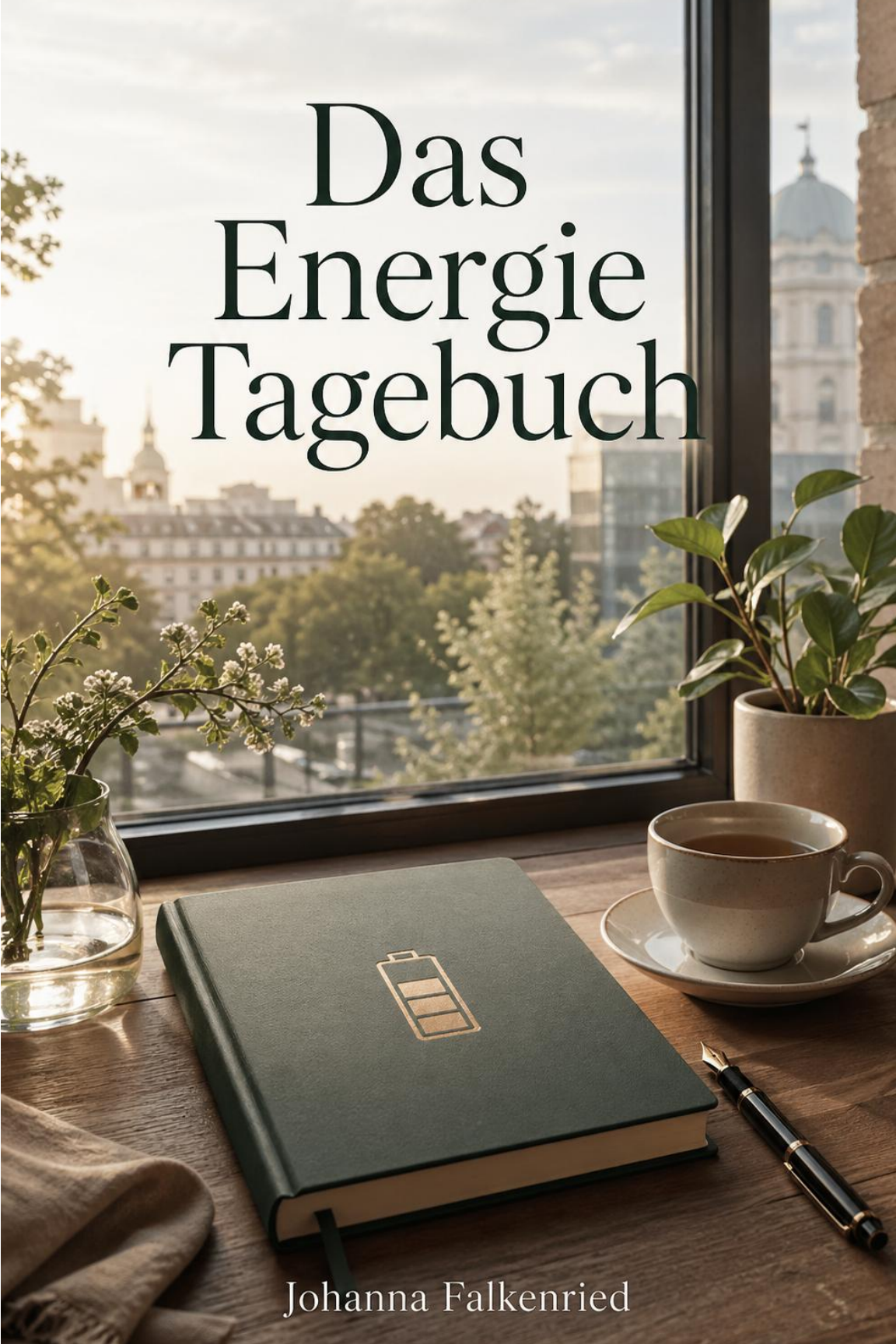


# Das Energie Tagebuch



Johanna Falkenried

# Inhalt

Vorwort.....	3
Kapitel 1: Wie dieses Buch funktioniert.....	6
Kapitel 2: Woche 1.....	12
Kapitel 3: Woche 2.....	28
Kapitel 4: Woche 3.....	43
Kapitel 5: Woche 4.....	59
Ausblick .....	75

# Vorwort

Dieses Buch ist ein leises Buch. Es will nichts von Ihnen, was Sie nicht ohnehin schon leisten. Es will nur, dass Sie für vier Wochen genauer hinsehen.

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass Ihr Tag vorbei ist und Sie nicht sagen können, warum Sie so müde sind. Sie haben gearbeitet, das schon. Aber es gibt diese feine Erschöpfung, die nichts mit dem Stundenzähler zu tun hat. Eine Erschöpfung, die sich nach Lärm anfühlt, nach zu vielen offenen Fenstern im Kopf, nach Tagen, an denen alles gleichzeitig passieren wollte. Eine Müdigkeit, die in den Knochen sitzt, auch wenn das Wochenende eigentlich frei sein sollte.

Genau dafür ist dieses Buch gedacht.

Sie halten ein Energie-Tagebuch in der Hand, kein Stress-Tagebuch und kein Stimmungs-Tagebuch. Der Unterschied ist klein, aber wichtig. Stress beschreibt einen Druck von außen. Stimmung beschreibt eine Färbung von innen. Energie beschreibt das, was zwischen beidem fließt: Ihren persönlichen Akku. Wie voll war er, als Sie aufgewacht sind? Was hat ihn am Vormittag geleert? Was hat ihn am Nachmittag wieder etwas aufgeladen? Diese Fragen sind klein. Aber sie öffnen oft mehr, als man erwartet.

Sie selbst kennen Ihren Akku am besten. Andere können ihn nicht von außen ablesen, und Sie brauchen sich auch nicht zu rechtfertigen, warum Ihre Zahl heute so ist, wie sie ist. Es genügt, wenn sie für Sie stimmt.

In den nächsten vier Wochen begleitet Sie dieses Buch jeden Tag, ungefähr zehn Minuten lang. Zwei Minuten am Morgen, drei kurze Notizen tagsüber, fünf Minuten am Abend. Mehr verlangt es nicht von Ihnen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Sie brauchen keine ruhige Stunde im Park. Sie brauchen nur einen Stift und die Bereitschaft, kurz innezuhalten. Manche schreiben am Esstisch, manche in der Bahn, manche im Bett, kurz bevor das Licht ausgeht. Wo Sie schreiben, ist nicht wichtig. Dass Sie kurz hinhören, ist wichtig.

Es gibt in diesem Buch kein Richtig und kein Falsch. Es gibt kein perfektes Tagebuch. Es gibt nur Ihr Tagebuch. Wenn Sie einen Tag auslassen, weil das Leben dazwischenkommt, fangen Sie am nächsten Tag einfach wieder an. Die Tage, die Sie schreiben, zählen. Die Tage, die Sie auslassen, zählen nicht gegen Sie.

Etwas Bemerkenswertes geschieht oft schon in der ersten Woche, noch bevor Sie irgendetwas an Ihrem Alltag verändern. Allein das Aufschreiben kann etwas verschieben. Sie sehen Muster, wo Sie vorher nur Tage gesehen haben. Sie erkennen Dinge, die Sie oft gespürt, aber lange nicht benannt haben. Für viele Menschen ist Beobachten ein erster Schritt. Manchmal reicht diese Klarheit schon aus, um kleine Entscheidungen anders zu treffen.

Eine Bitte, bevor Sie beginnen. Dieses Buch ist ein Selbsthilfe-Werkzeug. Es ist keine medizinische oder therapeutische Anleitung. Wenn Ihre Erschöpfung tief geht, wenn Sie über längere Zeit kaum noch funktionieren können, wenn dunkle Gedanken bleiben oder zurückkehren, sprechen Sie bitte mit einem Menschen, der Ihnen helfen kann. Ihre Hausarztpraxis ist eine gute erste Adresse. Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar, kostenlos und anonym, unter 0800 111 0 111. Es ist kein Zeichen von Schwäche, dort anzurufen. Es ist ein Zeichen, dass Sie sich selbst ernst nehmen.

Und damit, in aller Ruhe, beginnen wir.

# Kapitel 1: Wie dieses Buch funktioniert

## Der Akku als Bild

Stellen Sie sich Ihre Energie wie einen Akku vor. Manche Menschen wachen morgens mit hundert Prozent auf. Andere starten den Tag schon bei sechzig. Im Lauf des Tages sinkt die Anzeige. Manchmal in großen Sprüngen, etwa nach einer schwierigen Besprechung. Manchmal in kleinen Etappen, etwa nach jeder Nachricht, die ein neues Problem aufmacht. Am Abend ist Ihr Akku irgendwo zwischen voll und leer, und dieser Stand entscheidet, ob Sie noch entspannt bleiben können oder schon gereizt reagieren.

Vielleicht erkennen Sie sich in dem Moment wieder, in dem Sie nach einem ganz normalen Arbeitstag nach Hause kommen und merken, dass selbst eine kleine Frage am Esstisch zu viel ist. Nicht, weil die Frage falsch ist. Sondern weil Ihr Akku unter eine bestimmte Schwelle gefallen ist, ohne dass Sie es gemerkt haben. Genau diese Schwelle wollen wir in den nächsten vier Wochen sichtbar machen.

Das Bild ist einfach, fast banal. Genau deshalb funktioniert es. Es ist nicht nötig, sich komplizierte Modelle zu merken. Sie brauchen auch keine genauen Kenntnisse über Ihr Nervensystem. Sie schauen einmal kurz hin und fragen: Wie voll ist mein Akku gerade? Diese Frage ist die Grundlage von allem, was in den nächsten vier Wochen passiert.

## High-Drain, Low-Drain und Akku-Lader

Drei kleine Begriffe begleiten Sie durch dieses Buch. Sie sind absichtlich einfach gewählt.

Ein High-Drain ist etwas, das Ihren Akku schnell und stark leert. Eine Stunde Telefonkonferenz mit fünf Stimmen durcheinander. Ein voller Supermarkt am Samstag. Ein schwieriges Gespräch, das Sie schon zwei Stunden vorher anspannt. High-Drains sind oft sichtbar. Manchmal sind sie auch versteckt, etwa eine Aufgabe, die eigentlich kurz ist, aber innerlich riesig wirkt.

Ein Low-Drain ist etwas, das langsam und stetig zieht, ohne dass Sie es bemerken. Das Hintergrundrauschen im Großraumbüro. Das Display, das Sie alle paar Minuten kurz prüfen. Die Liste im Kopf, die durchgehend mitläuft. Low-Drains addieren sich. Wer mehrere von ihnen über Stunden hat, kann am Abend leer sein, ohne genau sagen zu können, warum.

Der Unterschied zwischen einem High-Drain und einem Low-Drain liegt selten in der Größe des Auslösers. Er liegt in der Geschwindigkeit, mit der die Anzeige sinkt. Ein einzelner lauter Moment kann zwanzig Prozent auf einmal verbrauchen. Eine Stunde Hintergrundgeräusch verbraucht oft genauso viel, nur in unsichtbaren Schritten. Beide hinterlassen am Ende den gleichen Stand. Aber nur der eine wird im Nachhinein bemerkt.

Ein Akku-Lader ist das Gegenteil. Etwas, das Ihren Stand erkennbar hebt. Ein Spaziergang ohne Telefon. Fünf Minuten am Fenster. Ein Gespräch mit einem bestimmten Menschen. Eine Mahlzeit, die Sie tatsächlich schmecken. Lader sind genauso individuell wie Drainer. Was den einen Menschen auflädt, lässt den anderen kalt. Genau deshalb hat es wenig Sinn, fremde Listen abzuarbeiten. Ihre Lader gehören Ihnen.

## **Die Tagesstruktur: zehn Minuten täglich**

Ein Tag in diesem Buch besteht aus vier kleinen Momenten. Zusammen ergeben sie ungefähr zehn Minuten.

Am Morgen, kurz nach dem Aufstehen, halten Sie zwei Minuten inne. Sie schreiben den Akku-Stand auf, mit dem Sie aufgewacht sind. Sie ergänzen ein einziges Wort, das den ersten Eindruck des Tages beschreibt. Mehr nicht.

Tagsüber kommen drei kurze Anker. Einer um die Mittagszeit, einer am Nachmittag, einer am frühen Abend. Jeder Anker dauert etwa eine Minute. Sie notieren den aktuellen Akku-Stand. Sie schreiben in einem Satz, was ihn in den letzten Stunden geleert hat. Sie schreiben in einem Satz, was ihn vielleicht ein wenig gefüllt hat.

Am Abend nehmen Sie sich fünf Minuten. Sie schreiben den Akku-Stand vor dem Schlafengehen auf. Dann lassen Sie den Tag in drei Sätzen Revue passieren. Was war groß heute? Was war klein? Was bleibt im Kopf? Schließlich beantworten Sie die Mini-Frage des Tages, die jeden Tag etwas anders lautet und Ihren Blick jedes Mal auf einen anderen Aspekt lenkt.

Zehn Minuten klingen wenig. Sie sind genug. Vier Mini-Momente an einem Tag sind oft näher am Erleben als ein langer Eintrag am Sonntagabend, der den ganzen Wochenrückblick auf einmal stemmen müsste. Ein Tagebuch lebt von der Nähe zum Moment, nicht vom Aufholen.

## **Die Skala von 0 bis 10**

Sie geben Ihren Akku auf einer Skala von 0 bis 10 an. Null bedeutet, Sie sind völlig leer. Zehn bedeutet, Sie sind so voll, wie Sie es sich vorstellen können. Die meisten Tage spielen sich irgendwo dazwischen ab.

Eines gehört hierher. Diese Zahl ist nicht objektiv. Sie ist nicht messbar wie ein Blutdruck. Sie ist Ihr persönlicher Eindruck in genau diesem Moment. Wenn Sie heute eine 6 schreiben und morgen unter ähnlichen Umständen eine 4, dann ist morgen eben eine 4. Das ist kein Fehler. Das ist der Punkt. Ihre Selbstwahrnehmung ist die einzige Quelle, auf die es ankommt.

Sie brauchen keine Kommazahlen. Eine 4 ist genug. Eine 4,5 wirkt präzise, ist aber nicht genauer als eine 4 oder eine 5. Wenn Sie zwischen zwei Zahlen schwanken, wählen Sie die Zahl, die sich im Moment ehrlicher anfühlt. Es geht nicht um Präzision, sondern um Ehrlichkeit.

Lassen Sie sich nicht von der Vergangenheit verwirren. Es ist verlockend, an einem schweren Tag zu denken, dass früher die gleiche Situation eine 8 gewesen wäre. Vergleichen Sie nicht. Schreiben Sie auf, was heute ist.

## **Die vier Wochen im Überblick**

Die vier Wochen folgen einer Logik, die sich beim Schreiben langsam aufbaut. Sie können nicht abkürzen, aber Sie verlieren auch nichts, wenn Sie eine Woche länger brauchen.

Die erste Woche dient der Beobachtung. Sie verändern noch nichts. Sie schauen nur hin. Das klingt frustrierend für Menschen, die gern sofort etwas anders machen möchten. Es ist aber die wichtigste Woche, denn ohne Beobachtung sind alle späteren Anpassungen nur Raterei.

Die zweite Woche sucht Muster. Welche Tageszeit ist eher voll? Welche Person leert Sie? Welche Pause hat tatsächlich gewirkt? Sie schauen mit etwas mehr Distanz auf das, was die erste Woche gezeigt hat. Muster sind keine festen Regeln. Sie sind Tendenzen, die sich an mehreren Tagen wiederholen. Genau diese Wiederholung macht sie verlässlich.

Die dritte Woche probiert kleine Anpassungen aus. Eine Lampe dimmen. Eine Benachrichtigung deaktivieren. Ein Nein an einer Stelle, an der Sie früher Ja gesagt hätten. Vielleicht eine Pause, in der Sie nicht aufs Telefon schauen. Eine Veränderung pro Tag, mehr nicht.

Die vierte Woche verankert. Sie wiederholen die Anpassungen, die für Sie funktioniert haben. Am Ende formulieren Sie einen kleinen Plan, der zu Ihrem Leben passt. Keine Revolution. Eine Handvoll Sätze, die bleiben.

## **Praktischer Gebrauch**

Sie können dieses Buch direkt beschreiben. Es ist mit Platz für Ihre Notizen gestaltet. Wer das nicht möchte, weil er das Buch leer halten will, kann ein eigenes Notizbuch parallel führen. Wer lieber tippt, kann auch eine App benutzen.

Wenn Sie die Wahl haben, schreiben Sie mit der Hand. Die Hand ist langsamer als der Kopf, und genau diese Langsamkeit hilft. Sie zwingt dazu, einen Gedanken zu Ende zu führen, statt ihn nur kurz vorbeisausehen zu lassen. Tippen ist schnell, und schnell ist hier nicht das Ziel.

Wenn Sie an einem Tag wirklich keine Zeit haben, fassen Sie den Tag in zwei Minuten am Abend zusammen. Drei Zahlen, drei Sätze, fertig. Das genügt für den Anfang.

## **Wenn ein Tag durchrutscht**

Es wird Tage geben, an denen Sie nicht schreiben. Vielleicht ein Kind, das krank wird. Vielleicht eine Sitzung, die sich zieht. Vielleicht einfach Erschöpfung, die jede zusätzliche Aufgabe unmöglich macht.

Das ist in Ordnung.

Setzen Sie am nächsten Tag fort, ohne nachzuholen. Schreiben Sie nichts rückwirkend. Ein Tagebuch, das nachgetragen wird, ist kein Tagebuch mehr, sondern eine Erinnerungsübung. Was zählt, ist die Beobachtung im Moment.

Sollte einmal eine ganze Woche durchrutschen, fangen Sie am nächsten Montag wieder an. Das Buch wird nicht weniger wertvoll, wenn Sie es unterbrechen. Es wird nur dann wertlos, wenn Sie es ganz weglegen, weil ein Tag fehlt. Genau das soll hier nicht passieren.

# Kapitel 2: Woche 1

## Beobachten, ohne zu verändern

Diese erste Woche hat eine ungewohnte Aufgabe. Sie schauen sieben Tage lang hin, ohne irgendetwas zu verändern. Nichts.

Das ist schwerer, als es klingt. Die meisten Menschen, die ein Buch wie dieses in die Hand nehmen, wollen sofort etwas anders machen. Sie wollen die Lampe dimmen, das Telefon weglegen, den Plan umstellen. Genau das tun Sie diese Woche nicht.

Es gibt einen Grund dafür. Wenn Sie sofort umstellen, verändern Sie etwas, das Sie noch gar nicht kennen. Sie wissen noch nicht, was Ihren Akku tatsächlich leert und was ihn füllt. Sie haben Vermutungen. Vermutungen sind ein Anfang, aber keine Grundlage.

Vielleicht haben Sie schon einmal gehört, dass weniger Telefon hilft. Oder mehr Bewegung. Oder ein dunklerer Schlafraum. Solche Hinweise stimmen oft im Allgemeinen, aber sie passen nicht zu jeder Lebenslage. Was Ihnen ganz konkret guttut, finden Sie nur durch Ihre eigenen Beobachtungen.

Diese Woche ist die Grundlage. Sieben Tage Beobachtung. Keine Bewertung. Keine Veränderung. Nur Notieren.

Wenn Sie am Ende der Woche merken, dass Sie schon allein durchs Schreiben anders durch den Tag gegangen sind, ist das in Ordnung. Beobachtung ist selten ganz neutral. Aber Sie versuchen nichts. Sie schauen nur.

## **Tag 1: Erste Begegnung mit dem eigenen Tag**

Heute ist der erste Tag, an dem Sie Ihren Akku-Stand schreiben. Es ist ein kleiner Schritt, aber er fühlt sich oft groß an. Vielleicht haben Sie das Gefühl, nicht zu wissen, wo Sie anfangen sollen. Das ist normal. Tagebücher beginnen selten glatt.

Vergessen Sie heute Vollständigkeit. Schreiben Sie das, was Ihnen gerade einfällt, und gehen Sie weiter. Wenn Sie um zehn Uhr nicht wissen, was Sie um acht Uhr gefühlt haben, schreiben Sie eine Schätzung. Eine Schätzung ist mehr wert als eine leere Zeile.

Heute geht es vor allem um den Moment, in dem der Akku zum ersten Mal sinkt. Bei manchen Menschen passiert das schon in den ersten zehn Minuten nach dem Aufwachen, vielleicht durch das erste Aufschlagen des Smartphones. Bei anderen erst nach dem Mittagessen. Es gibt keinen besseren oder schlechteren Zeitpunkt. Es gibt nur Ihren Zeitpunkt. Schreiben Sie auf, wann Sie diese erste leichte Senkung bemerken.

Vielleicht überrascht Sie, was Sie erkennen. Vielleicht auch nicht. Beides ist gut.

### **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

#### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:

\_\_\_\_\_

#### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Wann habe ich heute zum ersten Mal gemerkt, dass mein Akku sinkt?

\_\_\_\_\_

### **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 2: Reiz-Kanäle wahrnehmen**

Heute richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zum ersten Mal darauf, was tatsächlich auf Sie einwirkt. Es gibt fünf Kanäle, durch die Reize zu Ihnen kommen. Lärm. Licht. Tempo. Menschen. Information.

Lärm meint Geräusche jeder Art, von der Spülmaschine bis zur lauten Stimme im Großraumbüro. Licht meint helle Räume, Bildschirme, das grelle Neonlicht im Supermarkt. Tempo meint die Geschwindigkeit, mit der Aufgaben oder Entscheidungen aufeinander folgen. Menschen meint die Nähe und Anzahl von Personen um Sie herum, ob bekannt oder fremd. Information meint alles, was gelesen, gehört oder verarbeitet werden möchte: Mails, Nachrichten, Beschilderung, das Gespräch im Hintergrund.

Beobachten Sie heute, welcher dieser Kanäle bei Ihnen am meisten zieht. Manche Menschen merken sofort: Der Lärm ist es. Andere stellen erst am Abend fest, dass es vor allem Information war, die heute kein Ende fand. Es gibt keine richtige Antwort. Nur Ihre.

### **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

#### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:  
\_\_\_\_\_

#### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Welcher der fünf Kanäle (Lärm, Licht, Tempo, Menschen, Information) war heute am vollsten?

\_\_\_\_\_

## **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Tag 3: Der unerwartete Kleinmoment

Heute drehen Sie die Frage um. Statt zu schauen, was Sie leert, schauen Sie nach dem, was Sie kurz aufgeladen hat. Nicht nach dem perfekten Moment, sondern nach dem unerwarteten.

Solche Momente sind oft so klein, dass sie übersehen werden. Der Geruch von frisch gemahlenem Kaffee. Eine Sekunde Sonne im Fenster, während die Tür aufgeht. Der Satz eines Kindes, der zum Lachen bringt. Ein leerer Aufzug, in dem Sie einmal tief durchatmen können.

Diese Kleinmomente sind keine Lösung für einen schweren Tag. Aber sie sind Hinweise. Sie zeigen, wo in Ihrem Tag noch ein wenig Sauerstoff ist. Oft sind es Orte, von denen Sie es nicht erwartet hätten.

Achten Sie heute darauf. Schreiben Sie nicht den größten Moment des Tages auf, sondern den überraschendsten. Den, der Sie am wenigsten geplant hatten.

### Tagesbogen

Datum: \_\_\_\_\_

#### Morgen

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:  
\_\_\_\_\_

#### Mittag

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Welcher kleine Moment hat heute kurz Erleichterung gebracht?

\_\_\_\_\_

## **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 4: Mahlzeiten und Akku**

Mahlzeiten haben einen unauffälligen, aber starken Einfluss auf den Akku-Stand. Manche Mahlzeiten heben ihn deutlich. Andere ziehen ihn überraschend nach unten.

Beobachten Sie heute, wie es Ihnen vor und nach jeder Mahlzeit geht. Frühstück, Mittagessen, eventuelle Zwischenmahlzeiten, Abendessen. Notieren Sie nicht, was Sie gegessen haben. Notieren Sie, wie Sie sich danach gefühlt haben.

Manche Menschen merken, dass ein hastiges Mittagessen am Schreibtisch sie eher leert als füllt. Andere stellen fest, dass eine ruhige halbe Stunde mit warmem Essen mehr Akku gibt als eine halbe Stunde Kaffeepause. Die Mahlzeit selbst ist nicht das Wichtigste. Wichtig ist, wie Sie währenddessen waren.

Beobachten Sie auch, ob Sie tatsächlich gegessen haben oder ob die Mahlzeit nur stattfand, ohne dass Sie sie wirklich bemerkt hätten. Beides ist eine Information, keine Bewertung.

Manche Menschen merken auch, dass sie eine bestimmte Mahlzeit ganz vergessen, weil der Tag zu eng war. Wenn das so ist, schreiben Sie es trotzdem auf. Die Lücke selbst sagt etwas.

### **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

#### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:

\_\_\_\_\_

## **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Wie war mein Akku-Stand vor und nach den Mahlzeiten?

\_\_\_\_\_

## **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 5: Bildschirme und Akku**

Bildschirme sind selten neutral. Sie können auch füllen, etwa beim ruhigen Lesen eines Artikels, der Sie interessiert. Meistens leeren sie. Manchmal beides nacheinander.

Beobachten Sie heute, wie Sie sich vor und nach jeder Bildschirmsitzung fühlen. Telefon, Laptop, Fernseher, Tablet. Es geht nicht darum, weniger Bildschirmzeit zu haben. Es geht darum, zu erkennen, welche Bildschirmnutzung Sie tatsächlich nährt und welche Sie auslaugt.

Ein kurzer Blick aufs Telefon im Wartezimmer kann harmlos sein. Eine halbe Stunde Scrollen am Abend kann auf den ersten Blick wie Entspannung wirken und sich am Ende wie das Gegenteil anfühlen. Beides ist möglich.

Wenn Sie sich am Ende einer Bildschirmsitzung fragen, wofür diese Zeit eigentlich war, ist das eine wichtige Beobachtung. Schreiben Sie sie auf.

Schauen Sie auch auf den Akku-Stand kurz vor dem ersten Bildschirm-Kontakt am Morgen und kurz danach. Manchmal ist der Wechsel sehr deutlich. Manchmal kaum spürbar. Beides ist Information.

### **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

#### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:

\_\_\_\_\_

#### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Wann fühlte sich der Bildschirm heute leicht an, wann schwer?

\_\_\_\_\_

### **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Tag 6: Wochenende oder Ruhetag

Heute ist vermutlich ein anderer Tag als die fünf davor. Vielleicht ist es ein Samstag oder Sonntag. Vielleicht ein freier Tag in der Wochenmitte. Vielleicht auch ein Werktag, an dem aber weniger geplant ist.

Wochenenden und Ruhetage haben oft ein eigenes Energie-Profil. Manche Menschen sind an freien Tagen entspannter. Andere stellen überrascht fest, dass ihr Akku am Wochenende genauso schnell sinkt wie unter der Woche, nur durch andere Dinge: Familienbesuche, Einkäufe, das Gefühl, alles aufholen zu müssen, was unter der Woche liegen geblieben ist.

Beobachten Sie heute besonders, wo der Tag sich anders anfühlt und wo er sich gleich anfühlt. Schauen Sie auf den Vormittag, den Nachmittag, den Abend. Wo waren Sie heute voller als an einem Werktag? Wo waren Sie genauso leer?

Wenn heute kein freier Tag ist, beantworten Sie die Frage so, wie Sie sich erinnern, dass Ihr letztes Wochenende war.

### Tagesbogen

Datum: \_\_\_\_\_

#### Morgen

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:  
\_\_\_\_\_

#### Mittag

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Nachmittag

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Früher Abend

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Abend

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Wie unterscheidet sich dieser Tag von einem Werktag in Bezug auf den Akku?

\_\_\_\_\_

## Drei Sätze über den Tag:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Tag 7: Wochenrückblick

Heute schauen Sie nicht auf den heutigen Tag, sondern auf alle sieben Tage zusammen. Blättern Sie zurück durch Ihre Notizen. Lesen Sie sie nicht streng, sondern wie ein Nachbar, der über die Schulter schaut.

Welche Tage waren voller als andere? Welche waren leerer? Was haben die vollen Tage gemeinsam? Was haben die leeren gemeinsam? Manchmal liegt es an äußeren Umständen, manchmal an inneren, oft an beidem.

Sie werden vielleicht keine perfekten Muster finden. Eine Woche reicht nicht für klare Linien. Aber erste Hinweise sind schon erkennbar. Vielleicht waren die Vormittage durchgehend voller als die Nachmittage. Vielleicht war ein bestimmter Mensch jedes Mal in der Nähe, wenn der Akku gesunken ist. Vielleicht hat eine bestimmte Pause gut getan, eine andere gar nicht.

Vielleicht waren Sie an Tagen, an denen Sie früh draußen waren, abends voller als an Tagen, an denen das nicht möglich war. Oder umgekehrt. Es geht nicht um die Erklärung, sondern um die Beobachtung.

Notieren Sie sich diese ersten Eindrücke. Sie sind kein Urteil. Sie sind ein erster Anhaltspunkt für die zweite Woche.

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:

\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat gelehrt: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Welcher Tag dieser Woche war der vollste, welcher der leerste, und warum?

\_\_\_\_\_

### **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### **Erste Reflexion**

Sie haben eine ganze Woche beobachtet. Das ist mehr, als die meisten Menschen je über ihren eigenen Tag schreiben. Bevor Sie weitergehen, halten Sie kurz inne.

Drei Fragen können Ihnen helfen, die Woche zu fassen.

Erste Frage: Was hat Sie am meisten überrascht? Manchmal ist es eine kleine Beobachtung, die Sie vorher übersehen hatten. Manchmal ist es ein größeres Muster, das Sie schon ahnten, aber nie schwarz auf weiß gesehen hatten.

Zweite Frage: Welchen einzelnen Drainer würden Sie heute schon benennen können? Es geht nicht um den richtigen Drainer, sondern um den, der Ihnen jetzt am deutlichsten ins Auge springt.

Dritte Frage: Welchen einzelnen Lader sehen Sie ebenso deutlich? Auch hier reicht ein Eindruck, kein Beweis.

Schreiben Sie sich diese drei Antworten auf eine eigene Seite. Sie werden in der zweiten Woche darauf zurückgreifen. Es ist eine Art Lesezeichen, das den Übergang in den nächsten Abschnitt erleichtert. Erwarten Sie nicht zu viel von dieser Liste. Sie ist nicht das Ergebnis. Sie ist nur der erste Eindruck, mit dem Sie weitergehen.

Diese drei Antworten nehmen Sie mit in die zweite Woche. Sie sind nicht endgültig. Sie sind nur die ersten Konturen einer Karte, die in den nächsten Tagen klarer wird.

# Kapitel 3: Woche 2

## Muster erkennen

Diese Woche schauen Sie nicht auf einzelne Tage, sondern auf das, was sich zwischen den Tagen wiederholt. Sie suchen Muster.

Ein Muster ist keine feste Regel. Es ist eine Tendenz, die sich an mehreren Tagen wiederholt, oft mit kleinen Abweichungen. Wenn Sie an drei von sieben Tagen nach dem Mittagessen einen deutlichen Akku-Abfall hatten, ist das ein Hinweis. Wenn Sie an fünf von sieben Tagen morgens voller waren als nachmittags, ist das schon ein Muster.

Wichtig: Sie verändern weiterhin nichts. Auch wenn Sie diese Woche genauer hinsehen und vielleicht Lust bekommen, sofort etwas anders zu machen, halten Sie sich noch zurück. Anpassungen kommen in der dritten Woche. Diese Woche ist die Zeit, in der die Karte schärfer wird.

Wenn am Ende der Woche eine Tendenz für Sie sichtbar wird, mit der Sie selbst gerechnet haben, ist das in Ordnung. Wenn etwas auftaucht, das Sie überrascht, ist das genauso in Ordnung. Beides sind gültige Beobachtungen.

## Tag 8: Tageszeiten

Heute schauen Sie auf die Uhr Ihres Akkus. Welche Tageszeit ist für Sie am höchsten? Welche am niedrigsten?

Manche Menschen sind am Morgen voll und sinken stetig den ganzen Tag. Andere kommen langsam in Gang, sind erst gegen elf Uhr richtig wach und haben einen zweiten Höhepunkt am späten Nachmittag. Wieder andere haben ein U-Profil: voll am Morgen, leer am Mittag, erholt am frühen Abend.

Es gibt keine bessere oder schlechtere Tageskurve. Was zählt, ist Ihre Kurve. Wenn Sie wissen, dass Sie zwischen zehn und zwölf Uhr Ihren stärksten Punkt haben, ist das eine wertvolle Information. Wenn Sie wissen, dass Ihr Akku zwischen vierzehn und sechzehn Uhr regelmäßig sinkt, ist auch das eine Information. Sie können noch nichts damit anfangen, aber Sie können es bemerken.

Heute beobachten Sie also nicht nur den aktuellen Stand, sondern auch die Form der Kurve. Sieht der heutige Verlauf wie ein Berg aus, wie ein Tal, oder wie eine Treppe nach unten?

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:

\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Zu welcher Tageszeit ist mein Akku am höchsten und warum?

\_\_\_\_\_

## **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 9: Personen und Akku**

Heute betrachten Sie die Menschen in Ihrem Tag. Manche heben Ihren Akku, manche senken ihn. Beides ist normal und sagt nichts über den Wert dieser Beziehungen.

Beobachten Sie heute nach jedem nennenswerten Kontakt: Wie ist mein Stand jetzt im Vergleich zu vorher? Eine kurze Begegnung im Treppenhaus, ein Telefonat, eine Besprechung, ein Gespräch am Esstisch. Schreiben Sie nicht das Gefühl auf, sondern den Akku-Stand.

Manche Menschen merken zum ersten Mal, dass eine bestimmte Kollegin sie nach jedem Gespräch zwei Punkte tiefer hinterlässt. Andere stellen fest, dass eine alte Freundin, mit der sie seit Jahren in Kontakt sind, ihnen jedes Mal Akku zurückgibt. Beides sind nützliche Hinweise.

Wichtig ist, dass diese Beobachtung kein Urteil über die Menschen ist. Es geht nicht darum, wer ein guter oder schwieriger Mensch ist. Es geht um Ihren Akku, und der reagiert nach eigenen Regeln. Manchmal heben uns gerade die Menschen, von denen wir das am wenigsten erwarten. Manchmal kosten uns gerade die Menschen, die wir am liebsten haben.

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:  
\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat gelehrt: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat gelehrt: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Früher Abend

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Abend

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Mit welchen Menschen fühle ich mich nach dem Kontakt voller, mit welchen leerer?

\_\_\_\_\_

## Drei Sätze über den Tag:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Tag 10: Pufferzeiten

Heute richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Räume zwischen den Dingen. Auf das, was nicht im Kalender steht.

Pufferzeiten sind die kurzen Pausen zwischen zwei Verpflichtungen. Fünf Minuten zwischen zwei Besprechungen. Zehn Minuten zwischen Schule und nächster Aufgabe. Eine Viertelstunde zwischen Feierabend und Familienabend. Diese Zeiten werden in einem vollen Tag als Erstes geopfert. Sie wirken wie Verschwendung, sind aber oft das, was den Akku zwischen den Spitzen wieder etwas füllt.

Beobachten Sie heute, wo solche Pufferzeiten in Ihrem Tag auftauchen, und was Sie damit machen. Manche Menschen füllen jede freie Lücke sofort mit Telefon-Scrollen. Andere starren ins Leere und merken hinterher, dass diese fünf Minuten erholsamer waren als die geplante Mittagspause.

Notieren Sie heute besonders: Hatten Sie zwischen zwei Verpflichtungen mindestens fünf Minuten, in denen Sie kurz für sich waren? Wenn ja, was haben Sie damit gemacht? Wenn nein, an welcher Stelle wäre eine solche Pause möglich gewesen?

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:

\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Hatte ich heute zwischen zwei Verpflichtungen mindestens fünf Minuten für mich?

\_\_\_\_\_

## **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 11: Versteckte Drainer**

Heute suchen Sie nach Dingen, die Sie mehr Energie gekostet haben, als Sie erwartet hätten. Versteckte Drainer.

Versteckte Drainer sind Tätigkeiten oder Situationen, die in Ihrem Kopf klein gespeichert sind, aber in Wirklichkeit groß ziehen. Eine kurze Mail, die Sie zwanzig Minuten lang formulieren, weil sie nicht falsch sein darf. Ein Anruf bei einer Behörde, der angeblich nur fünf Minuten dauert und Sie für eine Stunde aus dem Tritt bringt. Eine schnelle Frage von einem Familienmitglied, die innerlich zwei weitere Fragen auslöst.

Diese Drainer sind tückisch, weil Sie ihre Größe vorher nicht kennen. Sie wirken klein und kosten viel.

Beobachten Sie heute besonders den Akku-Stand vor und nach kleinen Aufgaben. Wenn der Stand nach einer angeblich kurzen Tätigkeit deutlich gesunken ist, schreiben Sie diese Tätigkeit auf. Sie ist ein Kandidat. Mit der Zeit lernen Sie, solche versteckten Drainer früher zu erkennen und besser einzuplanen.

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:

\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Abend

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Welche kleine Sache hat mich heute mehr Energie gekostet, als ich erwartet hatte?

---

### Drei Sätze über den Tag:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Tag 12: Versteckte Lader

Heute drehen Sie die Frage um. Welche kleine Sache hat Ihnen heute mehr Energie gegeben, als Sie erwartet hätten?

Versteckte Lader sind das genaue Gegenstück zu den versteckten Drainern. Sie wirken klein, sind aber stärker, als man ihnen ansehen würde. Ein dreiminütiges Gespräch mit der Nachbarin im Treppenhaus, das Sie aus einem dicken Kopf herausholt. Das kurze Aufräumen einer einzigen Schublade, das Ihnen den ganzen Nachmittag ein leichteres Gefühl gibt. Ein Schluck warmer Tee, den Sie tatsächlich schmecken statt nebenbei zu trinken.

Solche Lader werden meistens übersehen, weil sie keine Errungenschaft sind. Sie haben nichts geleistet, Sie haben nur einen Moment lang etwas anderes gemacht. Trotzdem hat sich der Akku verschoben.

Beobachten Sie heute mit besonderer Wachheit, wann Ihr Akku ohne große Ursache leicht steigt. Schreiben Sie auf, was kurz davor passiert ist. Oft ist es etwas, das so klein war, dass Sie es vergessen würden, wenn Sie es nicht aufschreiben.

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:

\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Welche kleine Sache hat mir heute mehr Energie gegeben, als ich erwartet hatte?

\_\_\_\_\_

**Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 13: Erholungs-Qualität**

Heute schauen Sie auf Ihre Pausen, aber nicht auf die Anzahl, sondern auf die Qualität.

Eine echte Erholung füllt den Akku spürbar. Eine Unterbrechung tut das nicht. Beide können gleich aussehen: Sie sitzen, Sie tun nichts Berufliches, Sie sind kurz aus dem Fluss heraus. Aber der Effekt ist sehr unterschiedlich.

Eine Unterbrechung ist oft eine Pause, in der Sie zwar nicht arbeiten, aber innerlich noch im selben Modus bleiben. Sie scrollen kurz durch Nachrichten und sind in Gedanken weiter beim nächsten Punkt. Sie holen sich Kaffee, denken aber durchgehend an die Mail, die noch zu schreiben ist. Eine echte Erholung dagegen verschiebt etwas. Sie kommen aus der Pause spürbar anders zurück, mit etwas mehr Luft im Kopf.

Beobachten Sie heute, welche Ihrer Pausen echte Erholung waren und welche nur Unterbrechungen. Es ist nicht schlimm, wenn nur eine einzige Pause echte Erholung war. Es ist sogar viel, wenn Sie diese eine bemerken können.

# Tagesbogen

Datum: \_\_\_\_\_

## Morgen

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:  
\_\_\_\_\_

## Mittag

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Nachmittag

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Früher Abend

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Abend

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** War meine letzte Pause echte Erholung oder nur eine Unterbrechung?

---

### **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## **Tag 14: Wochenrückblick**

Heute fassen Sie die zweite Woche zusammen. Sie haben sechs Tage lang in verschiedene Richtungen geschaut: Tageszeiten, Personen, Pufferzeiten, versteckte Drainer und Lader, Erholungs-Qualität. Heute legen Sie alles nebeneinander.

Blättern Sie durch beide Wochen. Lesen Sie ohne Eile. Was wiederholt sich? Was taucht in beiden Wochen auf? Was war in der ersten Woche noch unklar und ist in der zweiten klarer geworden?

Beachten Sie zwei Dinge.

Erstens: Drainer. Schreiben Sie auf einer eigenen Seite die drei Tätigkeiten, Personen oder Situationen, die in beiden Wochen am deutlichsten als Akku-Killer erschienen sind. Das müssen keine großen Dinge sein. Es können auch versteckte Drainer aus Tag 11 sein.

Zweitens: Lader. Schreiben Sie genauso die drei Tätigkeiten, Personen oder Situationen, die Ihren Akku am deutlichsten gefüllt haben. Auch hier können versteckte Lader aus Tag 12 dabei sein.

Diese Liste von drei Drainern und drei Ladern ist die Grundlage für die dritte Woche. Sie ist Ihre persönliche Karte.

# Tagesbogen

Datum: \_\_\_\_\_

## Morgen

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:  
\_\_\_\_\_

## Mittag

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Nachmittag

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Früher Abend

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Abend

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Welche drei Drainer und welche drei Lader sehe ich am deutlichsten?

---

### **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### **Muster-Bilanz**

Sie haben jetzt zwei Wochen Beobachtung hinter sich. Das ist eine Menge Aufmerksamkeit, die Sie sich selbst gegeben haben. Bevor die dritte Woche beginnt, geben Sie Ihren Beobachtungen einen festen Platz auf einer Seite, auf die Sie wiederholt zurückgreifen können.

Diese Seite hat zwei Hälften.

Auf der linken Hälfte stehen Ihre drei größten Drainer aus Tag 14. Schreiben Sie sie kurz, in einem oder zwei Worten pro Eintrag. Lange Erklärungen sind hier nicht nötig. Sie wissen, was gemeint ist. Beispiele wie „Telefonkonferenz nachmittags“ oder „Einkauf am Samstag“ reichen aus.

Auf der rechten Hälfte stehen Ihre drei verlässlichsten Lader. Auch hier kurz. „Spaziergang vor dem Frühstück“ oder „Gespräch mit M.“ genügt.

Diese sechs Einträge sind Ihre Karte für die dritte Woche. Sie werden auf jeden einzelnen Eintrag schauen und überlegen, ob daraus eine kleine Anpassung möglich ist. Aber das ist die Aufgabe der nächsten Woche. Heute reicht es, wenn die Karte fertig ist.

Erwarten Sie nicht, dass diese Liste vollständig ist. Sie wird sich verändern. Aber im Moment ist sie das, was Sie konkret in der Hand haben.

# Kapitel 4: Woche 3

## Erste Anpassungen

Diese Woche bewegt sich etwas. Sie haben in zwei Wochen eine Karte erstellt mit drei größten Drainern und drei verlässlichsten Ladern. Jetzt nehmen Sie diese Karte und probieren etwas aus.

Die Regel der Woche ist einfach. Eine Anpassung pro Tag. Nicht zwei, nicht fünf. Eine. Klein, konkret, und nur für diesen einen Tag gedacht. Wenn sie wirkt, behalten Sie sie. Wenn sie nicht wirkt, ist es kein Verlust, denn Sie haben etwas gelernt.

Anpassungen sind keine Vorschriften. Wenn Ihnen die Anpassung des Tages nicht passt, weil Ihr Tag heute zu eng ist oder weil sie nicht zu Ihrer Situation passt, lassen Sie sie weg. Sie können sie an einem späteren Tag nachholen oder ganz auslassen. Es geht nicht um Vollständigkeit, sondern um Erkenntnis.

Am Abend jedes Tages stellen Sie sich die gleiche Frage: Hat sich die Anpassung gelohnt? Wie hat sie meinen Akku-Stand beeinflusst? Diese Frage ist die einzige Bewertung, die heute zählt.

## Tag 15: Eine Lampe dimmen

Heute beginnen Sie mit einer Anpassung, die im Reiz-Kanal Licht ansetzt. Helles Licht am Abend kann, je nach Intensität und Zeitpunkt, den Übergang in den Abend erschweren. Eine kleinere, wärmere Lichtquelle kann diesen Übergang erleichtern.

Beobachten Sie heute besonders, wie sich der Übergang vom Tag zum Abend anfühlt. Manche Menschen merken sofort eine Verschiebung im Akku, andere erst beim Einschlafen.

**Heutige Anpassung:** Dimmen Sie ab etwa 19 Uhr eine Lampe in dem Raum, in dem Sie sich am häufigsten aufhalten. Wenn die Lampe nicht dimmbar ist, schalten Sie sie aus und nutzen Sie nur eine kleinere Lichtquelle, etwa eine Tischlampe oder das Außenlicht durchs Fenster.

Wenn Sie heute Kinder ins Bett bringen oder andere Aufgaben haben, die helleres Licht brauchen, machen Sie die Anpassung erst danach. Auch eine halbe Stunde gedimmtes Licht zählt.

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:

\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Hat sich die Anpassung gelohnt? Wie hat sie meinen Akku-Stand beeinflusst?

\_\_\_\_\_

## **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 16: Eine Push-Benachrichtigung deaktivieren**

Heute setzen Sie an im Reiz-Kanal Information. Push-Benachrichtigungen können für viele Menschen kleine, wiederkehrende Unterbrechungen sein. Jede einzelne ist klein. Zusammen können sie ein Gefühl von ständiger Bereitschaft verstärken, weil ein Teil von Ihnen auf das nächste Signal wartet.

Suchen Sie heute eine einzige Benachrichtigung aus, die Sie deaktivieren möchten. Es muss nicht die wichtigste sein. Es kann auch eine sein, die Sie sowieso selten wirklich nutzen, deren Symbol aber regelmäßig auf dem Sperrbildschirm auftaucht.

**Heutige Anpassung:** Gehen Sie in die Einstellungen Ihres Telefons und schalten Sie eine Push-Benachrichtigung aus. Eine App, ein Dienst, ein einziger Benachrichtigungstyp. Schließen Sie die Einstellungen wieder, ohne weiter zu suchen.

Beobachten Sie im Lauf des Tages, ob Sie diese Benachrichtigung vermissen. Meistens vermisst man sie nicht. Manchmal merkt man erst dadurch, wie laut sie eigentlich war.

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:  
\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Hat sich die Anpassung gelohnt? Wie hat sie meinen Akku-Stand beeinflusst?

\_\_\_\_\_

### **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 17: Einen Fokus-Block einplanen**

Heute setzen Sie an im Reiz-Kanal Tempo. Viele Tage zerfallen in kleine Stücke, weil ständig etwas dazwischenkommt. Ein Fokus-Block ist ein bewusst geschützter Zeitraum, in dem Sie sich auf eine einzige Sache konzentrieren, ohne unterbrochen zu werden.

Ein Fokus-Block muss nicht lang sein. Schon dreißig Minuten sind genug. Was zählt, ist die Bewusstheit, mit der Sie ihn beginnen und beenden.

**Heutige Anpassung:** Planen Sie heute einen Block von dreißig Minuten ein, in dem Sie eine Tätigkeit ohne Unterbrechung durchführen. Schließen Sie für diese Zeit andere Programme. Legen Sie das Telefon außer Reichweite. Wenn Sie können, sagen Sie Ihrem Umfeld kurz Bescheid, dass Sie für eine halbe Stunde nicht erreichbar sind.

Wenn dreißig Minuten heute schwer einzurichten sind, beginnen Sie mit fünfzehn. Beobachten Sie danach den Akku-Stand. Oft liegt er höher als erwartet.

Wenn Sie während des Blocks doch unterbrochen werden, ist das kein Scheitern. Es zeigt nur, an welchen Stellen Ihr Tag besonders durchlässig ist. Diese Beobachtung gehört zur Anpassung dazu.

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:  
\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Hat sich die Anpassung gelohnt? Wie hat sie meinen Akku-Stand beeinflusst?

\_\_\_\_\_

### **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 18: Einen Mikro-Reset einbauen**

Heute lernen Sie ein kleines Werkzeug kennen, das den Tag in zwei Teile trennt: den Mikro-Reset. Ein Mikro-Reset ist eine sehr kurze Pause, in der Sie bewusst aus einer Tätigkeit herausgehen, bevor Sie in die nächste hineinwechseln. Eine bis drei Minuten reichen.

Mikro-Resets können helfen, dass die Anspannung der einen Tätigkeit nicht ungebremst in die nächste rutscht. Wer von einer schwierigen Mail direkt in ein Familiengespräch geht, trägt die Mail unbewusst weiter. Wer dazwischen einmal aufsteht, ans Fenster geht und einen langen Atemzug nimmt, betritt das Gespräch ein klein wenig anders.

**Heutige Anpassung:** Bauen Sie heute einen Mikro-Reset zwischen zwei Verpflichtungen ein. Stehen Sie auf. Gehen Sie zwei Schritte. Schauen Sie aus dem Fenster oder in einen anderen Raum. Atmen Sie zweimal langsam aus. Dann gehen Sie zur nächsten Tätigkeit.

Ein Mikro-Reset darf auch in Bewegung stattfinden. Eine Treppe, die Sie bewusst langsam gehen, statt zu hetzen. Ein paar Schritte ohne Telefon vom Schreibtisch zur Küche. Auch das ist ein Reset, wenn er bewusst geschieht.

Beobachten Sie den Akku-Stand vor und nach diesem Wechsel.

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:

\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat gelehrt: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Hat sich die Anpassung gelohnt? Wie hat sie meinen Akku-Stand beeinflusst?

\_\_\_\_\_

### **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 19: Ein Nein**

Heute setzen Sie an im Reiz-Kanal Tempo und Menschen zugleich. Ein Nein ist eine kleine, oft schwer auszusprechende Anpassung, die viel Akku zurückgeben kann. Es muss kein großes Nein sein. Es kann ein winziges sein.

Beispiele: Sie sagen Nein zu einer zusätzlichen Aufgabe, die jemand spontan auf Ihren Tisch legt. Sie sagen Nein zu einer Einladung, die Sie eigentlich nicht annehmen möchten. Sie sagen Nein zu sich selbst, indem Sie eine zusätzliche Sache, die Sie sich vorgenommen hatten, heute streichen.

Ein Nein ist keine Pflicht. Wenn Sie heute keine Stelle finden, an der ein Nein angemessen wäre, ist das in Ordnung. Wenn Ihre Lebensumstände gerade keinen Raum für ein Nein lassen, gilt das auch. Hier wird nichts erzwungen.

**Heutige Anpassung:** Versuchen Sie heute, an einer einzigen Stelle Nein zu sagen, an der Sie früher reflexhaft Ja gesagt hätten. Klein, freundlich, ohne lange Erklärung.

## Tagesbogen

Datum: \_\_\_\_\_

### Morgen

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:

\_\_\_\_\_

### Mittag

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### Nachmittag

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Hat sich die Anpassung gelohnt? Wie hat sie meinen Akku-Stand beeinflusst?

\_\_\_\_\_

## **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 20: Eine Pause vom Telefon**

Heute setzen Sie eine Anpassung um, die direkt am größten Low-Drain vieler Menschen ansetzt. Sie machen eine Pause vom Telefon. Mindestens dreißig Minuten am Stück, wach.

Diese Pause hat einen kleinen Trick. Sie zählt nur dann als Anpassung, wenn das Telefon nicht in Reichweite ist und die Versuchung gering bleibt. Auf dem Tisch liegen lassen reicht selten. Besser ist eine andere Etage, eine Schublade, eine Tasche im Flur.

**Heutige Anpassung:** Wählen Sie heute eine zusammenhängende halbe Stunde, in der Ihr Telefon außerhalb Ihrer Reichweite ist. Während des Spaziergangs, während des Abendessens, während Sie etwas lesen oder mit jemandem zusammen sind. Diese halbe Stunde gehört nicht dem Bildschirm.

Beobachten Sie, ob Sie unruhig werden, ob Sie automatisch in die Tasche greifen, oder ob Sie spürbar leichter werden. Alle drei Reaktionen sind möglich.

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:  
\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Hat sich die Anpassung gelohnt? Wie hat sie meinen Akku-Stand beeinflusst?

\_\_\_\_\_

## **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 21: Wochenrückblick**

Heute schauen Sie zurück auf die sechs kleinen Anpassungen der Woche. Sie haben gedimmt, deaktiviert, fokussiert, einen Mikro-Reset gemacht, Nein gesagt, eine Telefon-Pause gehalten. Manche dieser Anpassungen werden Ihnen leicht gefallen sein. Andere haben sich gegen einen inneren Widerstand durchgesetzt. Wieder andere haben Sie weggelassen, weil der Tag zu eng war oder die Anpassung nicht passte.

Heute schreiben Sie ohne Wertung auf, welche Anpassungen sich für Sie als hilfreich erwiesen haben. Eine Anpassung ist hilfreich, wenn sie Ihren Akku spürbar gehoben oder vor einem Abfall geschützt hat. Sie muss nicht groß gewirkt haben. Eine kleine, klare Verschiebung reicht.

Notieren Sie auch, welche Anpassungen sich als unpassend erwiesen haben. Vielleicht hat sich die Lampe-Dimmen-Routine in Ihrem Haushalt nicht durchsetzen lassen. Vielleicht war der Fokus-Block am Werktag schlicht nicht möglich. Diese Beobachtungen sind genauso wertvoll wie die positiven.

Aus diesen beiden Listen, der hilfreichen und der unpassenden, ergibt sich der Übergang in die vierte Woche. Sie nehmen mit, was getragen hat. Sie lassen los, was nicht zu Ihrem Leben gepasst hat.

Die Mini-Frage des Tages ist heute eine andere. Statt nach der Wirkung einer einzelnen Anpassung fragen Sie nach der Woche als Ganzes.

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:  
\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Welche Anpassung hat sich am leichtesten angefühlt? Welche am schwersten? Welche möchte ich mitnehmen?

\_\_\_\_\_

### **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### **Anpassungs-Bilanz**

Sie haben sechs Anpassungen ausprobiert. Die meisten Menschen behalten am Ende einer solchen Woche zwei oder drei davon. Manche behalten nur eine. Sehr selten passen alle sechs in den eigenen Alltag, und das soll auch nicht das Ziel sein.

Schauen Sie zurück auf die Woche und wählen Sie zwei oder drei Anpassungen aus, die drei Bedingungen erfüllen: Sie haben Ihren Akku spürbar gestützt. Sie passen zu Ihrem Alltag, ohne dass Sie sich ständig dagegen anstrengen. Sie kosten Sie wenig zusätzliche Energie in der Umsetzung.

Diese zwei oder drei Anpassungen sind die Kerntruppe der nächsten Woche. Schreiben Sie sie auf einer eigenen Seite auf, nahe bei der Drainer-und-Lader-Liste aus der zweiten Woche. So haben Sie alles an einer Stelle.

Notieren Sie pro Anpassung in einem Halbsatz, was die Anpassung konkret bedeutet, und in einem zweiten Halbsatz, wann oder wie sie wirken soll. Eine Lampe-Dimmen-Anpassung könnte etwa lauten: gedimmtes Licht ab 19 Uhr, mindestens eine Stunde. So ist sie morgen nicht wieder vage.

Erwarten Sie nicht, dass diese Auswahl endgültig ist. Im Lauf der vierten Woche können Sie eine Anpassung wieder fallen lassen oder eine andere doch noch hinzunehmen. Was zählt, ist nicht die Vollständigkeit, sondern dass Sie aus Beobachtung erste Bewegung gemacht haben.

# Kapitel 5: Woche 4

## Verankern

Diese letzte Woche ist die Woche, in der aus Anpassung Gewohnheit wird. Sie haben in der dritten Woche zwei oder drei Anpassungen ausgewählt, die für Sie funktionieren. Diese persönlichen Anpassungen führen Sie nun jeden Tag weiter. Nicht mehr als Experiment, sondern als feste Gewohnheit, die Sie tragen soll.

Dazu kommt jeden Tag eine kleine Erweiterung. Sie ist klein und konkret, oft nur fünf bis zehn Minuten lang. Manche Erweiterungen werden Ihnen sofort gefallen, andere nicht. Beides ist in Ordnung. Auch hier gilt: Was nicht passt, wird nicht erzwungen.

Am Ende der Woche stellen Sie sich einen Mini-Plan zusammen. Eine halbe Seite, die zusammenfasst, was bleibt. Drei dauerhafte Anpassungen, drei wiederkehrende Drainer, drei verlässliche Lader. Mehr braucht es nicht.

Diese letzte Woche ist auch eine Bestandsaufnahme. Vier Wochen sind eine kurze, aber spürbare Zeit. Was sich in dieser Zeit verändert hat, ist nicht spektakulär, aber meistens echt.

## Tag 22: Eine ruhige Stunde am Abend

Heute legen Sie Ihren persönlichen Anpassungen eine bewusste ruhige Stunde am Abend hinzu. Eine Stunde, in der Sie nicht produktiv sein sollen. Keine Mails, keine Aufgabenliste, keine Vorbereitung des nächsten Tages.

Eine ruhige Stunde ist nicht Nichtstun im engeren Sinn. Sie können lesen, einen Tee trinken, am Fenster stehen, mit jemandem sprechen, ein Bad nehmen, einen Brief schreiben. Was Sie tun, darf erfüllend sein, solange es nicht funktional ist. Funktional heißt: für etwas anderes. Eine Stunde, die für sich selbst steht, ist gemeint.

Wenn eine ganze Stunde heute zu viel verlangt ist, fangen Sie mit dreißig Minuten an. Wichtig ist die innere Haltung, nicht die Uhrzeit auf der Uhr.

**Heute zusätzlich:** Schaffen Sie sich am Abend eine ruhige Stunde. Schließen Sie sie bewusst ab, etwa indem Sie eine Lampe ausschalten oder eine Tür schließen. Beobachten Sie, wie sich Ihr Akku anschließend verhält.

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:  
\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Was hat die ruhige Stunde mit meinem Akku gemacht?

\_\_\_\_\_

### **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 23: Ein bewusster Spaziergang**

Heute legen Sie einen kurzen, bewussten Spaziergang dazu. Zehn Minuten reichen. Es geht nicht um Sport oder Strecke. Es geht darum, dass Sie eine Tätigkeit machen, die im Reiz-Kanal Tempo entlastet und in den Reiz-Kanälen Licht und Bewegung etwas zurückgibt.

Bewusst gehen heißt: Sie gehen ohne Telefon am Ohr, ohne Musik, ohne Liste im Kopf. Sie schauen, was um Sie herum ist. Sie atmen die Außenluft. Sie merken, wie Ihr Körper sich bewegt.

Wenn die Wettersituation oder Ihre körperliche Situation gerade nicht passt, wählen Sie eine sichere Alternative. Sitzen Sie zehn Minuten am offenen Fenster, oder gehen Sie nur ein paar Schritte vor die Tür. Auch das zählt.

**Heute zusätzlich:** Gehen Sie heute zehn Minuten bewusst spazieren oder verbringen Sie zehn Minuten ohne Bildschirm draußen. Notieren Sie den Akku-Stand vor und nach dem Spaziergang.

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:  
\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Wie war mein Akku vor und nach dem Spaziergang?

\_\_\_\_\_

## **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 24: Ein Wort des Tages**

Heute legen Sie eine ungewöhnliche Erweiterung dazu. Sie suchen am Abend ein einziges Wort, das Ihren Akku am ehrlichsten beschreibt.

Das Wort kann positiv sein, neutral oder schwer. Es kann ein Adjektiv sein, ein Substantiv, ein Verb. „Müde.“ „Klar.“ „Holprig.“ „Sortiert.“ „Zerfasert.“ „Ruhig.“ Was zählt, ist die Ehrlichkeit.

Ein einziges Wort hat den Vorteil, dass die Flucht in ganze Sätze nicht möglich ist. Sie können sich nicht herausreden. Sie entscheiden. Genau diese Entscheidung übt Sie darin, Ihre eigene Energie genau zu benennen.

Wenn Sie diese Übung mehrere Tage lang machen, entsteht mit der Zeit eine Sammlung. Diese Sammlung ist eine zweite Karte neben der Drainer-und-Lader-Liste.

**Heute zusätzlich:** Suchen Sie am Abend ein Wort, das Ihren Akku heute am ehrlichsten beschreibt. Schreiben Sie es einzeln auf, ohne Erklärung.

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:  
\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Abend

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Welches Wort beschreibt meinen Akku heute am ehrlichsten?

\_\_\_\_\_

### Drei Sätze über den Tag:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Tag 25: Eine Frage am Morgen

Heute legen Sie eine kleine Frage in den Morgen, kurz nach dem Aufwachen. Sie heißt: Was darf heute weniger werden?

Diese Frage hat eine andere Richtung als die übliche Tagesplanung. Statt zu fragen, was Sie alles tun sollen, fragen Sie, was Sie weglassen oder schmälern dürfen. Eine Aufgabe, die Sie auf einen anderen Tag schieben. Eine Erwartung an sich selbst, die heute kleiner ausfallen darf. Ein Anspruch, den Sie heute lockerer halten.

Die Frage darf konkret beantwortet werden, mit einem oder zwei Punkten. Sie kann auch unbeantwortet bleiben, wenn heute alles wirklich nötig ist. In dem Fall ist die Frage selbst die Erinnerung daran, dass Sie zumindest gefragt haben.

**Heute zusätzlich:** Stellen Sie sich heute beim Aufwachen die Frage: Was darf heute weniger werden? Notieren Sie eine kurze Antwort, falls möglich. Beobachten Sie, ob diese Frage Ihren Akku am Vormittag beeinflusst.

# Tagesbogen

Datum: \_\_\_\_\_

## Morgen

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:  
\_\_\_\_\_

## Mittag

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Nachmittag

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Früher Abend

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## Abend

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Was darf heute weniger werden?

\_\_\_\_\_

## Drei Sätze über den Tag:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Tag 26: Eine Frage am Abend

Heute legen Sie eine zweite Frage dazu, diesmal am Abend. Sie heißt: Was war heute genug?

Diese Frage ist das Gegenstück zur Morgenfrage. Sie ist eine kleine Übung im Anerkennen. Statt am Abend mental durch die offenen Listen zu gehen und zu fragen, was Sie heute nicht geschafft haben, fragen Sie, was Sie geschafft haben, das genug war.

Genug heißt nicht perfekt. Es heißt: Es hat gereicht. Eine Mahlzeit, die zustande kam. Ein Gespräch, das nicht ausgewichen wurde. Ein Anruf, der erledigt wurde, auch wenn er ungeschickt verlief. Ein Moment, in dem Sie sich um sich selbst gekümmert haben.

Die Frage hat nichts Esoterisches an sich. Sie ist eine kleine Korrektur gegen die Gewohnheit vieler Menschen, ihren Tag am Abend nach den offenen Punkten zu bewerten und nicht nach den geschlossenen.

**Heute zusätzlich:** Stellen Sie sich heute am Abend die Frage: Was war heute genug? Notieren Sie zwei oder drei Antworten, ohne sie kleinzureden.

## Tagesbogen

Datum: \_\_\_\_\_

## **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:

\_\_\_\_\_

## **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat gelehrt: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat gelehrt: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_\_

Was hat gelehrt: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

## **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Was war heute genug?

\_\_\_\_\_

**Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 27: Ein leerer Stuhl**

Heute legen Sie eine sichtbare Erinnerung dazu. Suchen Sie sich einen Stuhl in Ihrem Wohnzimmer, in der Küche oder in einem Raum, in dem Sie sich häufig aufhalten. Lassen Sie diesen Stuhl heute leer stehen.

Ein leerer Stuhl ist mehr als ein Möbelstück, das nicht benutzt wird. Er ist eine kleine Markierung, ein bewusstes Zeichen, dass nicht jeder Platz besetzt sein muss. Ein leerer Stuhl im Wohnzimmer erinnert daran, dass auch Räume Pausen verdienen.

Manche Menschen merken im Lauf des Tages, wie ihr Blick zu diesem Stuhl wandert. Manchmal mit einem leichten Wunsch, sich kurz hinzusetzen. Manchmal nur als Erinnerung, dass es ein Plätzchen gibt, das nichts von ihnen will.

Der leere Stuhl hat keine Aufgabe. Er ist einfach nur da, leer. Diese Leerheit ist die ganze Übung.

**Heute zusätzlich:** Halten Sie heute einen Stuhl in Ihrem Wohnraum bewusst leer. Beobachten Sie, ob Sie sich einmal kurz auf diesen Stuhl setzen, oder ob er einfach nur leer bleibt.

## **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:

\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_

**Mini-Frage des Tages:** Hat der leere Stuhl mich heute an etwas erinnert?

\_\_\_\_\_

### **Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Tag 28: Großer Rückblick**

Heute schauen Sie auf vier Wochen zurück. Achtundzwanzig Tage Beobachtung, Mustererkennung, Anpassung und Verankerung. Das ist mehr Aufmerksamkeit auf den eigenen Tag, als die meisten Menschen sich in einem ganzen Jahr geben.

Blättern Sie heute langsam durch alle vier Wochen. Lesen Sie nicht jeden Eintrag, das wäre zu viel. Lesen Sie ausgewählt: die ersten drei Tage, einen Tag in der Mitte jeder Woche, den letzten Tag jeder Woche, und die Bilanzen.

Schauen Sie auch noch einmal auf die Drainer-und-Lader-Liste aus Tag 14 und auf die Auswahl der Anpassungen aus der Anpassungs-Bilanz. Sind diese Listen noch aktuell? Ergänzen Sie ruhig, was sich in der vierten Woche zusätzlich gezeigt hat.

Die heutige Mini-Aufgabe ist eine längere als sonst. Sie haben drei Mini-Fragen statt einer.

**Heute zusätzlich:** Lesen Sie ausgewählt durch alle vier Wochen und beantworten Sie die drei Mini-Fragen unten so ehrlich, wie Sie es heute können. Diese Antworten sind die Grundlage für den Mini-Plan, den Sie heute oder in den nächsten Tagen formulieren.

### **Tagesbogen**

Datum: \_\_\_\_\_

#### **Morgen**

Akku-Stand (0 bis 10): \_\_\_\_ Erstes Wort des Tages:

\_\_\_\_\_

### **Mittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Nachmittag**

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Früher Abend**

Akku-Stand: \_\_\_\_

Was hat geleert: \_\_\_\_\_

Was hat gefüllt: \_\_\_\_\_

### **Abend**

Akku-Stand vor dem Schlafengehen: \_\_\_\_

### **Drei Mini-Fragen am Tag 28:**

1. Welche drei Erkenntnisse nehme ich aus diesen vier Wochen mit?

\_\_\_\_\_

2. Welche drei Anpassungen bleiben dauerhaft?

---

3. Was möchte ich in den nächsten Wochen weiter beobachten?

---

**Drei Sätze über den Tag:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Persönlicher Mini-Plan**

Sie sind am Ende der vier Wochen angekommen. Bevor Sie zur letzten Bilanz gehen, geben Sie sich heute oder in den nächsten Tagen Zeit, einen kleinen, festen Plan zu schreiben. Eine halbe Seite reicht. Mehr ist nicht nötig.

Dieser Mini-Plan hat drei Teile. Schreiben Sie ihn von Hand auf einer einzelnen Seite, sichtbar genug, um in den nächsten Wochen darauf zurückzuschauen.

Erster Teil: drei dauerhafte Anpassungen. Das sind die Anpassungen aus Woche 3 oder 4, die in Ihrem Alltag tatsächlich getragen haben. Schreiben Sie sie kurz, mit konkreter Wann-und-Wie-Beschreibung. Beispiel: „gedimmtes Licht ab 19 Uhr, mindestens eine Stunde“.

Zweiter Teil: drei wiederkehrende Drainer. Das sind die Tätigkeiten, Personen oder Situationen, die in beiden Beobachtungswochen Ihren Akku am deutlichsten geleert haben. Auch hier kurz, in einem oder zwei Worten pro Eintrag.

Dritter Teil: drei verlässliche Lader. Die drei Quellen, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen Akku zurückgeben. Klein und greifbar.

Wenn Sie wollen, fügen Sie ein bis zwei Sätze hinzu, die Sie an die Hauptidee dieser vier Wochen erinnern. Etwa: Mein Akku ist nicht objektiv messbar, aber er ist real. Oder: Beobachten ist die erste Form der Veränderung.

Bewahren Sie diesen Mini-Plan an einem Ort auf, an dem Sie ihn regelmäßig sehen, ohne dass er zur Pflicht wird. Eine Innenseite eines Buches. Eine Notizbuch-Klappe. Eine Karte am Spiegel im Bad.

Diese halbe Seite ist das, was Sie aus vier Wochen mit ins Leben tragen. Mehr braucht es nicht.

# Ausblick

## Was nach den 28 Tagen kommt

Vier Wochen sind eine kurze Zeit. Für manche ist diese Zeit fast unbemerkt vorübergegangen. Für andere ist sie zu einer kleinen, aber spürbaren Verschiebung geworden. Beides ist möglich.

Vielleicht haben Sie sich jeden Tag pünktlich hingesetzt. Vielleicht haben Sie ganze Tage übersprungen und kamen am Ende doch zu Ihrem Mini-Plan. Vielleicht haben Sie irgendwann gemerkt, dass das Tagebuch in Ihren Tag hineingewachsen ist und Sie ihm nicht mehr nachlaufen mussten. Alle drei Verläufe sind gewöhnlich. Keiner ist besser als der andere.

Was diese vier Wochen verändern konnten, ist nicht spektakulär. Sie haben Ihren Akku besser kennengelernt. Sie haben einige Drainer und Lader benannt, die vorher nur Gefühl waren. Sie haben ein paar kleine Anpassungen ausprobiert. Manche werden bleiben, manche fallen lassen. Das ist die Bewegung, die diese Wochen anschieben können.

Was diese vier Wochen nicht verändern, sollte ebenso ausgesprochen werden. Sie heben keinen Lebensumstand auf, der zu eng ist. Sie machen keine Tage erträglich, die wirklich zu viel sind. Sie ersetzen keine Pause, die ein ganzes Wochenende oder einen Urlaub bräuchte. Und sie ersetzen vor allem kein Gespräch mit einem Menschen, der professionell helfen kann.

Tagebuchführen ist kein Dauer-Pflicht-Programm. Sie haben jetzt vier Wochen am Stück geschrieben. Das genügt für eine erste klare Karte. Wenn Sie wollen, können Sie diese Karte in den nächsten Wochen oder Monaten gelegentlich aktualisieren. Eine sinnvolle Form ist, alle paar Monate eine einzige Woche wieder Tagebuch zu führen. Etwa zur Jahreswende, an einem Geburtstag, oder dann, wenn sich Ihr Leben spürbar verändert. Ein neuer Job, ein Umzug, eine neue Lebensphase, ein gesundheitliches Ereignis: Das sind Anlässe, an denen Ihr Akku-Profil sich verschoben haben kann.

Wenn Sie merken, dass dieses Buch Ihnen geholfen hat, aber Sie noch mehr Werkzeuge wünschen, gibt es das ausführliche Hauptbuch zu diesem Thema, das tiefer in die einzelnen Themen einsteigt. Reizfilter, Anspannungs- und Erholungs-Modus, die fünf Reiz-Kanäle, der Halbalarm und mehr werden dort ausführlich behandelt. Das Hauptbuch ist nicht die Pflichtlektüre nach diesem Tagebuch. Es ist eine Vertiefung für jene, die nach diesen vier Wochen mehr Hintergrund suchen.

Wenn Sie aber merken, dass Ihre Erschöpfung über das hinausgeht, was ein Tagebuch tragen kann, suchen Sie sich bitte eine andere Art von Unterstützung. Anhaltende Schwere, der Wunsch sich zurückzuziehen, dunkle Gedanken, die nicht mehr weichen wollen, oder das Gefühl, schon morgens am Limit zu sein: All das gehört nicht in ein Selbsthilfe-Buch, sondern in ein Gespräch mit einer Hausarztpraxis oder einer therapeutischen Sprechstunde. Auch die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar, kostenlos und anonym, unter 0800 111 0 111. Es ist ein Zeichen von Klarheit, dort anzurufen.

Wer Ihnen tatsächlich helfen kann, weiß meist nicht von Ihnen, bis Sie auf ihn zugehen. Diese Bewegung ist nicht klein, sie verlangt manchmal Mut. Aber sie steht Ihnen zu, jederzeit.

Eines bleibt zum Schluss zu sagen.

In vier Wochen haben Sie in Ihren Tag genauer hineingeschaut, als die meisten Menschen es in einem ganzen Jahr tun. Was bleibt, ist nicht dieses Buch. Was bleibt, ist die Aufmerksamkeit, die Sie sich selbst gegeben haben. Diese Aufmerksamkeit lässt sich nicht mehr ganz vergessen. Vielleicht taucht sie in den nächsten Monaten an kleinen Stellen wieder auf, manchmal bewusst, manchmal nebenbei. Vielleicht merken Sie künftig früher, wann Ihr Akku sinkt. Vielleicht wissen Sie eher, was ihn füllt. Vielleicht halten Sie ein wenig schneller dort inne, wo Sie früher weitergegangen sind.

Mehr ist nicht das Ziel.

Es ist nicht nötig, jetzt etwas zu beschließen, neu zu planen oder zu versprechen. Was zu Ihnen gehört, wird sich von selbst zeigen.

Lassen Sie das Buch jetzt schließen. Was Sie brauchen, haben Sie ohnehin schon mitgenommen.