

STRATEGIE GEGEN MENTALE ERSCHÖPFUNG

DIE 1-MINUTEN
ID CORDULA

NUSSBAUM



G|U

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.«

DEIN GEDANKENCHAOS

MINDFULNESS – BERUHIGE



DEIN GEDANKENCHAOS

MINDFULNESS – BERUHIGE

DEIN GEDANKENKARUSSELL
DREHT SICH IMMER SCHNELLER?
MAL INNERLICH ZUR RUHE ZU
KOMMEN: FEHLANZEIGE?

BIS JETZT! VORHANG AUF FÜR
MINDFULNESS, DIE DEINEN
MONKEY MIND BERUHIGEN WIRD.

MONKEY MIND BERUHIGEN & FLOW ERZEUGEN

Ist dir schon mal der Begriff »Monkey Mind« (Affengeist) begegnet? Mit »Monkey Mind« bezeichnen wir einen Zustand des Geistes, der durch innere Unruhe, Ablenkung und sprunghafte Gedanken gekennzeichnet ist – so wie quirlige Äffchen von Ast zu Ast springen. Wir grübeln, machen uns Sorgen und können uns schlecht auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Besonders, wenn es im Außen ruhig wird: Bist du gerade nicht kognitiv gefordert (nachts im Bett), dann hüpfen deine Gedanken unzähmbar von hier nach dort.

Aber wir Menschen haben eine besondere Fähigkeit: **Wir können gezielt beeinflussen, womit sich unsere bewussten Gedanken beschäftigen sollen.** Das ist der sogenannte Top-down-Mechanismus unseres Gehirns und bedeutet, dass wir unsere Aufmerksamkeit lenken können. Diese Fähigkeit ist das mächtigste Werkzeug, um mental gesund zu bleiben.

»DIE FÄHIGKEIT,
UNSERE
AUFMERKSAMKEIT
GEZIELT ZU
LENKEN, IST DAS
MÄCHTIGSTE
WERKZEUG DES
MENSCHEN, UM
MENTAL GESUND
ZU BLEIBEN.«

NEURO-INSIGHT



FLOW

Im sogenannten Flow arbeitet unser Gehirn hochfokussiert, effizient und störungsarm. Regionen, die für Selbstkritik oder Grübeln zuständig sind werden in ihrer Aktivität gedrosselt.

Neurochemisch ist Flow durch eine Kaskade von Botenstoffen gekennzeichnet:

Dopamin steigert Motivation, Konzentration und Lernbereitschaft.

Noradrenalin erhöht Wachheit und Reaktionsgeschwindigkeit.

Endorphine lindern Schmerzen und erzeugen ein Hochgefühl.

Anandamid, ein körpereigenes Cannabinoid, fördert Wohlbefinden und kreative Verbindungen.

Serotonin kann bei längerem Flow-Erleben zu tiefer Zufriedenheit beitragen.

Diese neurochemische Mischung sorgt für das charakteristische Gefühl von Mühelosigkeit, Tiefe und innerem Glück im Flow.

1-MINUTEN-STRATEGIE



AUFMERKSAMKEIT AKTIV LENKEN

- ➔ **Folge Meetings:** Auch wenn es schwerfällt, in Online-Meetings keine Mails zu checken – tue es nicht! Höre bewusst zu, auch wenn es gerade um langweilige Themen geht.
- ➔ **Zelebriere Monotasking:** Suche dir Aufgaben, die du normalerweise »nebenbei« erledigen würdest, und konzentriere dich vollständig aufs Tun: Räume deine Foto-Galerie auf, ordne deinen Desktop, sortiere deine Bücher.
- ➔ **Spüre Dankbarkeit:** Richte täglich für wenige Minuten bewusst den Blick auf das, was gut läuft in deinem Leben. Wofür bist du dankbar? Was hat dich zum Lächeln gebracht? Was hast du erledigt, was angefangen, was abgeschlossen, was ausprobiert? Es geht nicht um große Ereignisse, sondern um die kleinen, oft übersehenen Augenblicke, die den Tag bereichern. Richte deinen Fokus auf das Selbstverständliche – das gar nicht so selbst-

verständlich ist! Studien zeigen: Dieses Ritual verändert, wie du den Alltag wahrnimmst, weil es dein Gehirn darauf trainiert, Positives schneller zu erkennen. Mit der Zeit beginnst du automatisch, mehr positive Momente zu entdecken.

Tipp: Hole dir im Bonusbereich zum Buch eine kleine Dankbarkeitsmeditation.

➔ **Gib deinem Monkey Mind einen Namen:** Schaffe Abstand zum Geplapper im Kopf, indem du deinem Gedankenchaos eine eigene Identität gibst. So erkennst du: *Das bin nicht ich – das ist ein Teil von mir, der gerade überaktiv ist.* Du wirst vom Getriebenen zum Beobachtenden. Das verschafft dir mehr Klarheit und Kontrolle. Beispiele: »Jetzt hat Grübel-Gisela wieder das Wort.« »Danke, Alarm-Alex – ich habs gehört, aber jetzt ist gut.« Der Trick liegt in der humorvollen Distanz: Du nimmst die Gedanken ernst – aber nicht zu ernst. Probiere es aus – der Effekt kann überraschend befreiend sein.

STÖRUNGEN STOPPEN

»Darf ich dich kurz stören?« »Ach, gut dass ich dich gerade sehe« – Kennst du das? Gerade sitzt du an einer wichtigen Aufgabe, endlich kommst du in den Flow, deine Gedanken beginnen klar und fokussiert zu fließen – und genau in diesem Moment klingelt dein Handy, flattert eine E-Mail herein oder ein Kollege steht in der Tür: »Nur kurz eine Frage!« Es passiert am Arbeitsplatz genauso wie daheim, wenn deine Lieben genau dann etwas von dir brauchen, wenn du produktiv sein möchtest.

Fakt ist: Permanente Unterbrechungen sind heute Standard und füttern deinen Monkey Mind.

Selbst wenn du es gerade geschafft hast, mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei einer Sache zu sein, sind Störungen und Unterbrechung Flow-Killer, nach denen vielen Menschen gar nicht mehr ins ursprüngliche Tun zurückfinden. Aktuell werden wir alle vier Minuten aus unserem Tun gerissen.

»WER STÄNDIG
ERREICHBAR
IST, ERREICHT
NICHTS!«

Sei es durch Push-Nachrichten, klingelnde Telefone oder spontane Anliegen anderer Menschen. Schon eine einzige E-Mail genügt, um uns innerhalb von sechs Sekunden reagieren zu lassen. Ist es nur eine Mini-Störung, dann haben wir nach 64 Sekunden den roten Faden wieder und tauchen in die ursprüngliche Aufgabe ein.

Doch Störungen können uns – wenn wir gerade in einer anspruchsvollen Aufgabe stecken – bis zu acht Minuten Refokussierung kosten. Bei sehr komplexen Aufgaben summiert sich das Finden des roten Fadens sogar auf bis zu 25 Minuten!

Auch wenn im Außen Ruhe herrscht, stören wir uns selbst: Manche Berufstätige rufen ihre E-Mails bis zu 374-mal am Tag ab, im Schnitt schauen sie 74-mal nach Post – aus einem inneren Antrieb heraus, nicht weil sie eine Notification erhalten hatten. Auch das Smartphone verführt: 58-mal am Tag greifen wir zu unseren mobilen Gadgets – die Hälfte davon ohne äußeren Anlass, einfach aus Langeweile, Gewohnheit oder spontanem Bedürfnis. Einmal »on«, bleiben wir mindestens drei Minuten hängen, was sich im Laufe eines Jahres auf 70 Tage summiert.

NEURO-INSIGHT

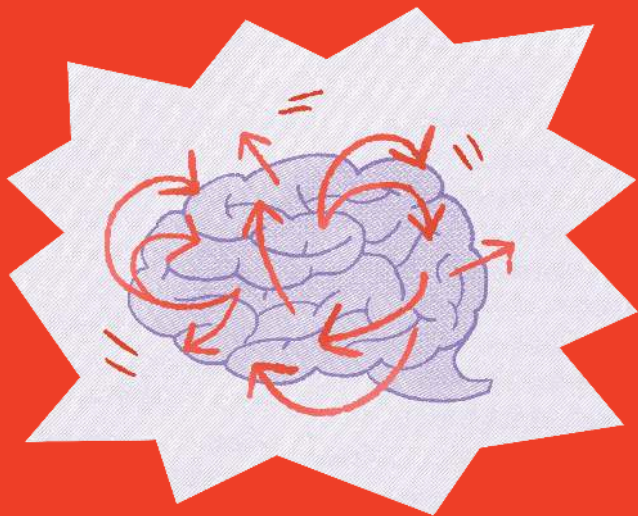


TEURE WECHSELKOSTEN

Der Grund für die mentale Erschöpfung aufgrund äußerer und innerer Störungen sind die sogenannten »Wechselkosten« – ein Begriff, der das Kernproblem sehr gut beschreibt: Jedes Mal, wenn du zwischen verschiedenen Aufgaben oder Contentschnipseln hin- und herspringst, wirft dein Gehirn wertvolle Gedankenschnipsel aus dem Arbeitsgedächtnis. Stattdessen werden neue Informationen hineingeladen. Das kostet nicht nur Zeit, sondern Energie. Neurostudien zeigen, dass durch zu viele Unterbrechungen unser Stresshormon Cortisol massiv ansteigt. Wir geraten regelrecht unter inneren Druck, unser logisches Denken fährt runter und unser Gehirn sehnt sich paradoxerweise nach der nächsten Ablenkung, weil wir dann kurzfristig Dopamin ausschütten.

Wir geraten dadurch in einen fatalen Kreislauf aus Ablenkung und Stress: Je erschöpfter wir sind, desto anfälliger werden wir für jede Art von

Störung. Je häufiger wir gestört werden, desto erschöpfter fühlen wir uns – und je erschöpfter wir uns fühlen, desto weniger Kraft haben wir, weiteren Ablenkungen zu widerstehen. Der Teufelskreis der Ego Depletion hat uns im Griff, der unsere Produktivität und mentale Gesundheit zunehmend gefährdet. Der einzige Ausweg: Off-Zeiten, Zeiten der Nicht-Erreichbarkeit und echte Pausen.



UNSER VERHALTEN VERÄNDERT UNSER GEHIRN

Digitalisierung und mobile Endgeräte, aber auch Süßigkeiten- und Getränkeautomaten an jedem Bahnsteig, Streamingdienste oder lange Ladenöffnungszeiten haben uns zu einer »Instant-Gratification-Kultur« gemacht: Wenn wir etwas wollen, dann wollen wir es jetzt! **Wir haben es verlernt, zu warten, geduldig zu sein oder Langeweile auszuhalten.** Und das zeigt sich mittlerweile auch in unserer Konzentrationsfähigkeit: Blieben wir im Jahr 2004 noch 2,5 Minuten bei einem digitalen Inhalt, so switchten wir 2024 alle 47 Sekunden zu neuem Content. Kein Wunder – die nächste Belohnung ist ja nur einen Mausklick entfernt.

»WO
INFORMATION
IM ÜBERFLUSS IST,
VERHUNGERT DIE
AUFMERKSAMKEIT.«

AUFMERKSAMKEITSPROBLEME SIND KEIN ADHS

Zu schlussfolgern, Menschen mit Aufmerksamkeitschwierigkeiten hätten ADHS (wie es oft verkürzt abgeleitet wird), ist Forschern zufolge jedoch falsch.

Gloria Mark, die seit Jahrzehnten zum Thema Aufmerksamkeit an der University of California forscht, unterstreicht, dass Fokus-Probleme, sprunghafte Aufmerksamkeit, Multitasking und Unterbrechungsanfälligkeit eine große Bandbreite der Bevölkerung betreffen. Nicht nur weil die Info- und Newsflut derart hoch und sofort greifbar geworden ist, sondern weil auch andere individuelle Faktoren maßgeblich zur (digitalen) Ablenkbarkeit beitragen: Alter, Persönlichkeit (kreativer Chaot, intro- oder extrovertiert, stressanfällig oder eher nicht ...), erlernter Umgang mit Informationen oder natürlich auch unsere aktuelle Stresssituation.

Wichtig ist auch hier: Nur weil du bislang News-Junkie und Aufgaben-Hopper warst (und damit

in die mentale Erschöpfung gerutscht bist), musst du das nicht bleiben und weiterhin machen!

Beobachte dich in den kommenden Tagen aufmerksam und registriere – ohne zu werten – , wer oder was dich (häufig) unterbricht oder deine Aufmerksamkeit kapert.

Die eigenen Störquellen klar zu benennen, ist wichtig, um diese Mental Load zu reduzieren.

GAMECHANGER FOKUSZEITEN

Gerade um den zunehmenden Störungen im Außen Paroli zu bieten, bin ich eine Freundin von »Fokuszeiten« geworden. Kennen und schätzen gelernt habe ich diese **Zeitinseln für störungsfreies Arbeiten**, als ich vor 30 Jahren bei einer Tageszeitung in Paris gearbeitet habe. Mir fiel auf, dass im Laufe des Tages immer mehr Redakteure Schallschutz-Kopfhörer aufsetzten, die man auf Baustellen häufig sieht. Ich erfuhr, dass dies das optisch sichtbare Zeichen ist, dass die Kollegen jetzt gerade konzentriert an ihren Artikel schreiben und nicht gestört werden wollen.

Heute zelebrieren Millionen Berufstätige rund um den Globus die »stille Stunde«, »Fokuszeit«

oder »Deep Work«. Profitiere auch du davon, störungsfrei konzentriert zu bleiben, und führe in Absprache mit deinen Teamkollegen Fokuszeiten ein. Das gemeinsame Einführen stärkt die Verbindlichkeit und den Respekt, sich dann auch wirklich nicht zu stören.



»WAS
ERLERNT IST,
KANN AUCH
VERLERNT
WERDEN.
AUCH DIE
ABLENKUNG.«



1-MINUTEN-STRATEGIE

STÖRUNGEN STOPPEN

- ➔ **Setze »Bitte nicht stören«-Signale:** Nutze klare Signale (geschlossene Tür, Kopfhörer), um anderen zu zeigen, dass du momentan nicht gestört werden möchtest.
- ➔ **Schalte digitale Benachrichtigungen ab:** Deaktiviere E-Mail- und App-Benachrichtigungen auf PC und Smartphone.
- ➔ **Sei erreichbar in der Nichterreichbarkeit:** Richte für die Menschen, die dich immer erreichen sollten, die VIP-Funktion auf dem Handy oder im Mail-Programm ein.
- ➔ **Plane feste Fokuszeiten ein:** Reserviere regelmäßig Zeitblöcke für konzentriertes Arbeiten und kommuniziere diese klar an Kollegen oder Familie.
- ➔ **Notiere Fokuszeiten im Kalender:** Trage diese Zeiten in deinem Kalender ein, denn das erhöht für dich die Verbindlichkeit, dich daran zu halten, und verhindert bei vernetzten Kalendern, dass dir

andere Menschen zu diesen Zeiten ungefragt Meetings eintragen.

- ➔ **Optimiere deinen Arbeitsplatz:** Gestalte deinen Arbeitsplatz ruhig und störungsarm, sodass du beispielsweise keine akustischen, aber auch keine optischen Ablenkungen hast (wie schmutziges Geschirr in der Spüle, das nach Abwaschen ruft).
- ➔ **Zieh dich zurück:** Nutze für Aufgaben, die volle Konzentration verlangen, die Möglichkeit, woanders zu arbeiten (Homeoffice, leerer Meetingraum ...). Wer physisch nicht greifbar ist, wird weniger gestört.
- ➔ **Sprechzeitenprinzip:** Richte Sprechzeiten ein, also Zeitblöcke, in denen bewusst deine Tür offen steht für alle möglichen Anfragen.
- ➔ **Fokussiere dich schneller neu:** Die Störung lässt sich nicht verhindern? Bevor du dich einer Unterbrechung widmest, schreibe rasch auf, wo du gerade gedanklich stehst und was der nächste Schritt bei der Aufgabe ist, die du gerade unterbrechen musst. So kommst du später gedanklich leichter wieder ins Thema zurück.

AUF EINEN BLICK

Mental gesunde Menschen stoppen das Gedankenkarussell, handeln achtsam und lenken ihre Aufmerksamkeit bewusst. Mindfulness oder Achtsamkeit nennt sich diese Art, durchs Leben zu gehen. Sie kann dir helfen, den Monkey Mind zu beruhigen.

- ➔ Richte ab sofort deinen Fokus mehr auf das, was gut läuft in deinem Leben. Auf die positiven Dinge und Ereignisse.
- ➔ Lerne deine Aufmerksamkeit auf **eine** Sache zu richten, statt dich im Multitasking aufzureiben.
- ➔ Schiebe ständigen Störungen energisch einen Riegel vor.

1 MINUTE FÜR DICH

WAS HAT DICH BISLANG IMMER WIEDER
DAZU GEBRACHT, AUF JEDE STÖRUNG
UND JEDES NEUE TO-DO ANZUSPRINGEN?

WAS WÜRD DIR HELFEN, DASSS DU DICH
NICHT MEHR STÄNDIG UND ZU SEHR
VON DEN EREIGNISSEN IM AUSSEN JA-
GEN LÄSST, SONDERN MIT MINDFULNESS
(ACHTSAMKEIT) STRESSFREIER DURCHS
LEBEN GEHST?

1 MINUTE, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERT!

Hol dir deine Kraft zurück! Wirkungs-
volle 1-Minuten-Impulse zähmen die
Reizflut und stoppen kognitive Erschöp-
fung. Kurz- sowie langfristige Entlastung
garantiert. Unkomplizierte Mini-Moves
beruhigen deinen Geist und stärken
deine mentale Power.

Das neue Buch von SPIEGEL-Bestseller-
Autorin Cordula Nussbaum: neuro-
wissenschaftlich fundiert und sofort
praktisch umsetzbar.

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-9928-7



€ 20,00 [D]

www.gu.de