

TITEL

# NICHT! NOCH!! MEHR!!!

**Der Job, die Kinder, die Eltern, der Haushalt:  
Viele wissen nicht mehr, wie sie das alles packen  
sollen. Weil sie es richtig gut machen wollen,  
weil es einfach zu viel ist. Was kann helfen?**

Von Roland Rödermund  
Illustrationen: Sebastian König





**51%**  
**DER BERUFSTÄTIGEN  
FINDEN  
IHRE ARBEIT  
STRESSIG**

**N**eulich im Bekanntenkreis: Eine Freundin erzählt in der heiteren Abendrunde plötzlich ungewohnt ernst, ihre Therapeutin habe ihr einen nahenden Burnout attestiert. Stille am Tisch. „Woran macht sie das fest?“, fragt schließlich eine Freundin. Die berufstätige Mutter, 38, zählt auf: Schwindel, Überforderung, Rückenschmerzen, Sinnkrise ... Alle halten kurz inne. Dann Abwinken, Lächeln: „Ach so. Na, das haben wir doch alle!“

Das Herz rast, der Puls wummert, das Zucken am Auge wird stärker, das Rauschen im Ohr lauter – das Innere bebt, sogar noch nachts im Bett. Nicht nur Lebensretter in Nachtschicht, Hochseilakrobaten oder S-Bahn-Surfer leben am Limit: Millionen Männer und Frauen in Deutschland bringt der „ganz normale“ Alltag an ihre Grenzen. Sechs von zehn Erwachsenen stehen dauerhaft unter Strom, sagt eine Studie der Techniker Krankenkasse – wegen ihrer Arbeit, hoher Eigenansprüche, der großen Termindichte in ihrer Freizeit und dem Terror ständiger Erreichbarkeit. 40 Prozent der Eltern klagen nach einer Studie der AOK, dass sie zu wenig Zeit haben. Und die Pronova BKK belegt in einer weiteren Erhebung: Sechs von zehn Arbeitnehmern in Deutschland leiden unter anhaltender Erschöpfung, innerer Anspannung oder Rückenschmerzen, 14 Prozent sehen für sich ein hohes Burnout-Risiko.

Was die Krankenkassen über die Allgemeinheit wissen, vermuten wir längst bei uns selbst. Und nehmen es trotzdem hin. Kaum jemand, der im fortgeschrittenen Erwachsenenalter nicht starken Stress empfindet – egal, ob Single, kinderlos, alleinerziehend, ob Familienvater oder -mutter, ob Arbeiter oder Führungskraft. Wir wollen – müssen! – im Job noch mal so richtig glänzen, bevor es für die großen Karrieresprünge zu spät ist, parallel wollen wir die Kinder aktiv beim Aufwachsen

begleiten, uns um die alternden Eltern kümmern, den Partner nicht vernachlässigen, Freundschaften pflegen und möglichst noch irgendwie den Körper in Schuss halten. Dabei zerreißen wir uns zusätzlich mit den vielen Miniaturansprüchen, die wir täglich an uns selbst stellen. Denn es reicht ja nicht, dem Kind einen Kuchen in die Kita mitzugeben, bevor man zur Arbeit hastet – der Kuchen muss auch noch selbst gebacken und idealerweise biovegan sein.

Absurderweise ist das Mantra unserer Zeit parallel ein anderes: kürzertreten, sich weniger vergleichen, mehr Selbstfürsorge betreiben. Aber auch das kann Druck machen. „Am Wochenende dringend entschleunigen!!!“ wird ein weiterer Punkt auf der ewigen To-do-Liste, die uns nachts vom Einschlafen abhält. Außerdem: Um bewusst weniger zu tun, muss man sich erst mal eingestehen, dass man einfach nicht alles kann, was man will.

„Gerade weil ich als Frau einen super Aufstieg hingelegt hatte, wollte ich nicht zugeben, dass ich das nicht schaffe“, sagt Ines Schyska\*, 47. Als ihr im vergangenen Jahr eine Position als Teamleiterin in einem Medienunternehmen mit 80-Prozent-Stelle angeboten wurde, hatte sie zwar Bedenken wegen ihrer beiden Kinder, damals zehn und sechs, „aber alle meinten: ‚Mach das!‘ Und ich wollte es mit Mitte 40 ja auch noch mal wissen.“ Sie lacht und schüttelt den Kopf – als wäre ihre Zusage eine ziemlich dämliche Idee gewesen.

\*Namen aller Betroffenen von der Redaktion geändert

Auch ihr Lebensgefährte riet ihr damals zum Karrieresprung. „Also dachte ich mir: Okay, nimm die Chance wahr, sonst fragt nie wieder wer.“ Doch schnell wurde ihr klar: „Da passt halt gar nichts.“ Wenn sie – wie vereinbart – um 17 Uhr ging, fühlte sie sich von den Kollegen seltsam beäugt. Die Chefin schaute plötzlich streng auf jeden Arbeitsschritt, erhöhte den Druck, ließ mit Augenrollen oder Ermahnungen durchblicken: Das reicht mir nicht.

In Schyskas Familie geriet alles in Schiefelage. Ihr Freund arbeitete zwar im Homeoffice, aber mehr und mehr – sodass für sie am frühen Abend die zweite Schicht begann. Die Tochter wollte mit ihr basteln, der Sohn brauchte Mathe-Nachhilfe. „Ich gebe es ungern zu, aber ich war heilfroh, wenn die beiden ausnahmsweise schon schliefen, wenn ich nach Hause kam.“

So sehr sie sich reinhängte – die Kinder entfremdeten sich von ihr. Die Kleine fokussierte sich auf den Vater, der Sohn verweigert sich komplett. Schyska arbeitete zu Hause vor, war nur noch gestresst, knirschte so heftig mit den Zähnen, dass ihre Kunststoffschiene barst. Morgens war sie „verspannt wie ein Brett“. Dazu Dauerkopfschmerzen, ständige Gereiztheit, immer öfter Schwindel. „Ich war auf dem besten Weg in den Burnout“, weiß sie heute. Aber aufgeben? Kam erst mal nicht infrage.

„Ich hatte das Gefühl, ich muss alles schaffen, nicht nur einen Teil. Ich muss supersexy sein, aber auch die nette Kollegin, die immer gern eine Überstunde übernimmt, die nie die Kinder anschreit, sich im Job und im Leben verwirklicht und die dabei noch kreativ und glücklich ist.“

Irgendwann merkte Schyska, dass alles parallel nicht zu schaffen war. Aber die Erkenntnis brachte sie nicht weiter. „Menschen verändern sich nicht unbedingt durch Einsicht, sondern meist erst dann, wenn es ihre Lebensumstände erzwingen, beispielsweise aufgrund von Trennung oder Krankheit“, sagt die Hamburger ►

Psychologin Renate Ritter. Zu gern verharre man in vertrauten, wenn auch unbefriedigenden Verhältnissen.

Wobei Verharren nicht als Stillstand zu verstehen ist. Denn genau den will ja kein Mensch. Die Situation, in der wir gefangen sind, ist die der permanenten und oftmals überfordernden Bewegung nach vorn. Was früher nur für den besonders Ehrgeizigen galt, ist heute das Postulat für jeden, der sich nicht verschenden will: Hol alles, wirklich alles aus dir raus, was geht. Bloß: Woher kommt dieser freiwillige Leistungsstress, wer sind unsere Einpeitscher von innen und außen?

**Jörg Windheuser erklärt sich seine langjährige Verbissenheit mit seiner Biografie:**

„Ich komme aus einer Arbeiterfamilie. Dass ich als Einziger studieren konnte und Ingenieur werden würde, machte mich extrem stolz.“ Der Manager bei einem großen Hamburger Unternehmen konnte nicht Nein sagen, fühlte sich zwischen 14-Stunden-Arbeitstagen, Dienstreisen und dem ständigen Vergleich mit Kollegen nur noch ferngesteuert. Und doch, sagt er, hätte sich für ihn lange Zeit alles andere als die stete Steigerung seiner Arbeitsleistung wie Versagen angefühlt.

Selbst jetzt, in der Tagesklinik für Stressmedizin in Hamburg-Harburg, wo gerade seine letzte von acht Wochen Therapie angebrochen ist, kann sich der dreifache Familienvater noch nicht wirklich mit dem Gedanken anfreunden, weniger zu

tun. „Ich zähle in Gedanken die Mails, die inzwischen eingetroffen sind“, gibt er zu. Und es klingt ein bisschen stolz, wenn er hinzufügt: „Sicher sind es schon über 3000.“ Er habe Angst vor der Zeit nach der Klinik, wolle aber unbedingt kürzertreten, sagt er. Dank der Therapie durchschaut Windheuser seine inneren Treiber allmählich – ein wichtiger Schritt.

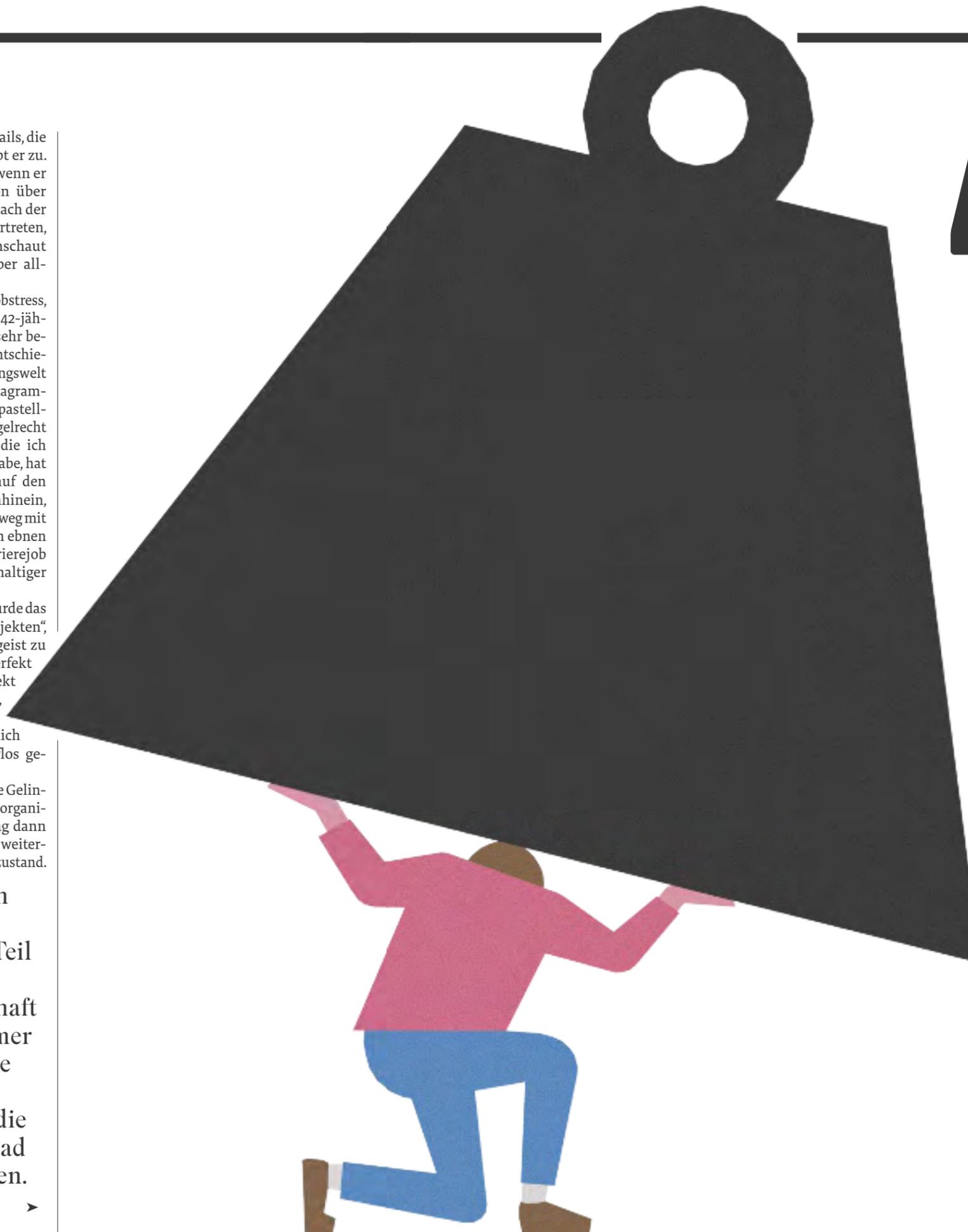
Bei Daniela Liebig war es nicht Jobstress, der sie in die Krise trieb. Die heute 42-jährige Projektmanagerin hatte sich sehr bewusst für eine längere Elternzeit entschieden – und dann eine Ersatz-Leistungswelt gesucht. Sie fand sie bei den Instagram-Mutti-Bloggerinnen, von deren pastellfarbenem Schein-Alltag sie sich regelrecht terrorisieren ließ. „Die Welt, in die ich gerade noch zwei Kinder gesetzt habe, hat massive Probleme und steuert auf den Klimakollaps zu“, sagt sie im Nachhinein, „und trotzdem soll ich ihren Lebensweg mit selbst gemachten Einhorn-Kuchen ebnen und einem sinnstiftenden Karrierejob nachgehen – in rotzfreier, nachhaltiger Kleidergröße 36?“

Der Kuchen mit Glitzerstaub wurde das Sinnbild von Daniela Liebigs „Projekten“, die es gemäß dem digitalen Zeitgeist zu „managen“ galt: perfekt gestylt, perfekt gelaunt, perfekt organisiert, perfekt liiert. „Ich weiß eigentlich sehr gut, wie diese Medien die Realität verzerren“, sagt sie. „Dennoch hat mich diese ewige mediale Flut schlaflos gemacht.“

Sie steigerte sich in das häusliche Gelingen hinein, putzte, wischte, backte, organisierte bis tief in die Nacht und lag dann wach, während ihr müder Daumen weiter scrollte. Dauerbeschuss als Normalzustand.

Natürlich: Eigentlich können wir uns glücklich schätzen, Teil der heutigen multioptionalen Gesellschaft zu sein, in der es immer weniger vorgefertigte Lebensmodelle gibt. Doch für viele wird die Freiheit zum Overload an Vergleichszwängen. „Jeder soll nicht nur ➤

**40%**  
**DER ELTERN**  
**KLAGEN**  
**ÜBER**  
**ZEITMANGEL**



# 14%

## SEHEN FÜR SICH IM JOB EIN HOHES BURNOUT-RISIKO



seines Glückes Schmied, sondern auch etwas Besonderes sein“, beschreibt der Stressmediziner Hans-Peter Unger die Schattenseiten unseres rasanten Fortschritts. „Gleichzeitig sind wir immer engmaschigeren Bewertungen der Öffentlichkeit mit all den Likes und Beurteilungen ausgesetzt.“

Unger, der schon an die 1000 Patienten in der Tagesklinik in Harburg behandelte, sieht die Auswirkungen tagtäglich. Zu ihm kommen Menschen wie Jörg Windheuser, die abends oder am Wochenende nicht runterfahren können, die die Kontrolle verlieren und schließlich in einen Burnout rutschen oder gar in eine Depression.

Als größte Herausforderungen unserer Zeit sieht er vier Faktoren: Zeitmangel, unstillbaren Erlebnishunger, Konkurrenz und Überforderung im Beruf und die rasante Veränderung unserer Lebensverhältnisse durch das Digitale: „Im Job ist es

vor allem die Verwischung der beruflichen und privaten Grenze, die ständige Erreichbarkeit, die Zunahme von Ablenkungen, die Überfülle an Mails“, sagt Unger.

Und privat? Der Anspruch, die Dinge nicht nach Schema F zu machen, sondern sein Leben individuell zu gestalten, verlangt uns viel ab. Statt FdH zu machen, kämpfen wir uns durch ein Überangebot von hoch spezialisierten Fitnesskursen und Ernährungskonzepten. Alles wird aufgeladen mit Bedeutung, triggert den Anspruch, sich von anderen abzuheben und ganz nebenbei auch auf allen möglichen Feldern Expertise zu erlangen.

Aber ging das Menschen zwischen Mitte 30 und Anfang 50 nicht schon immer so? Jammern wir vielleicht einfach nur mehr? Jein, sagen die Experten. „Früher war eindeutig, wie man zu sein hat, das war auch schwierig“, sagt die Hamburger Psychologin Renate Ritter, „aber wenn man ständig Entscheidungen treffen muss, weil nichts mehr feststeht und man tausend Optionen hat, ist das eine mindestens ebenso große psychische Anstrengung.“

Und Menschen in der Lebensmitte sind eine besonders stark gefährdete Gruppe, weil sie gerade eine Umbruchzeit erleben. Der britische Ökonom Andrew Oswald und sein US-Kollege David Blanchflower analysierten die Daten von Menschen aus 80 Nationen und ermittelten sogar eine U-Kurve des Glücksempfindens. Die meisten erleben danach ihre schwierigsten Jahre zwischen 40 und 50 – in einer Zeit, in

der sie ein voll beladenes Schiff bei Windstärke zehn manövrieren müssen. Oswald machte auch ein Durchschnittsalter für den absoluten Stimmungstiefpunkt aus: Weltweit liegt er bei 44, in Deutschland bei 42,9 Jahren.

Die Vierziger sind die Jahre, in denen sich oft alle Aufgaben gleichzeitig stellen, parallel spürt man bewusster die eigene Endlichkeit. Man hat jahrelang alles gegeben, wie Super Mario Punkte gesammelt – aber auf einmal werden die Ziele diffus. Man muss jetzt nicht nur verteidigen, was man schon hat, sondern sich fragen, ob man für etwas Neues etwas Erreichtes wieder abgeben will.

**Dazu kommen die großen Sinnfragen: Lebe ich so, wie ich es wollte? Oder bin ich falschen Idealen gefolgt? Und wofür hetze ich mich eigentlich so ab?**

Die Psychologin Renate Ritter sieht in diesem Kulminieren von Wünschen, Zweifeln und Aufgaben an sich noch kein Drama. „Schwierig ist nur, dass zudem der Verarbeitungsraum in der Lebensmitte enorm eng wird.“ Dass einfach die Ruhe fehle, sich Gedanken zu machen. Deutlich werde das vor allem in Wandelsituationen:

wirtschaftlichen Umbrüchen, Trennungen. Plötzlich merkt man, dass man auf dem Zahnfleisch geht.

Aber was lässt sich konkret dagegen tun? Das ist besonders schwer zu sagen, wenn man in den Augen aller anderen alles richtig macht, so wie Karrierefrau und Zweifachmutter Ines Schyska: „Was mich am meisten frustrierte: Wir lebten schon ein modernes Familienmodell. Aber genau das ging für uns nach hinten los.“ Es kam zu Konkurrenz in der Beziehung (wessen Job ist hier eigentlich wichtiger?) und zu täglichen Streitereien.

Irgendwann reichte es nirgends mehr: Nicht im Büro, nicht in der Familie, nicht in der Partnerschaft – alle waren enttäuscht, Ines Schyska fühlte sich eingequetscht und bekam Atemnot. „Ich hab spät abends beim Wäscheaufhängen im Keller oft nur noch geheult, weil ich todeserschöpft war.“

Doch um zu begreifen, wie schlecht es ihr wirklich ging, brauchte sie erst einen Anstoß von außen. Bei einer Routineuntersuchung stellte ihre Hausärztin Schyska die schlichte Frage, wie es ihr denn eigentlich wirklich gehe. „Plötzlich heulte ich Rotz und Wasser.“ Die Ärztin hinterlegte daraufhin in ihrer Praxis eine Blanko-Krankenschreibung über zwei Wochen für Schyska. Sie könne sie jederzeit holen, wenn nichts mehr gehe. „Preußisch wie ich bin, habe ich das nicht gemacht. Aber schon zu wissen, ich könnte, wenn ich es bräuchte – das war meine Rettung.“

Schyskas Chefin bot ihr bald einen anderen Job mit nur drei Tagen Arbeitszeit an. Eine Strafmaßnahme. „Erst fühlte ich mich wie eine Versagerin“, sagt sie, „aber dann war es das Beste überhaupt.“

Für die meisten Menschen kommt es nicht zum diagnostizierten Burnout oder zur Erschöpfungsdepression, wie sie Jörg Windheuser erlebte. Aber sie leiden unter einem konstanten Lodern, wie Daniela Liebig. Sie können von professioneller Beratung profitieren, aber oft hilft ihnen auch schon das gezielte Reflektieren der eigenen Situation. Und das Verinnerlichen einiger Leitgedanken:

### Es ist normal ...

Was viele vergessen in ihrer Verzweiflung über meterlange To-do-Listen und verpasste Optimierungschancen: Es geht uns allen so. Statt uns auf Instagram mit entfernten Bekannten zu vergleichen, sollten wir mehr aufrichtige Gespräche mit dem Kumpel oder der Freundin suchen, die alles perfekt im Griff zu haben scheinen. Wahrscheinlich kommt dabei heraus: Wir rudern alle gleich verzweifelt. Was wir empfinden, ist der Normalzustand.

### Die Rettung ist in uns

Für viele klingt Resilienz wie die nächste Ausmalbuch-Achtsamkeits-Strategie, die uns stark für den Arbeitsmarkt halten soll. Doch die psychische Widerstandskraft ist unser Schild gegen Schicksalsschläge und hilft auch im fordernden Alltag. „Sie wird

oft als feststehende Eigenschaft betrachtet, das Drachenblut, in dem man gebadet wurde“, sagt Unger. Doch inzwischen gilt sie als nur teilweise genetisch bedingt. Resilienz kann man lernen. Sie ist eine Kraft, für die viele Faktoren zusammenspielen, sagt Unger. „Die wichtigsten: Bin ich sozial eingebettet? Habe ich die gefühlte Kontrolle über mein Leben?“

### Es geht auch mit weniger

Moderne und vielschichtige Probleme erfordern ebensolche Lösungen. Man kennt sich selbst am besten, also weiß man auch, was einem helfen könnte. Und es muss ja nicht gleich das achtwöchige Retreat sein. Ein bisschen Rückzug, ein bisschen Meditation, ein bisschen weniger digitale Außenreize sind nicht verkehrt. Also mal ehrlich: An welchen Stellen kann man sich runterregulieren? Was könnte Entspannung bringen? Und dann einfach mal ausprobieren.

### Besser ist, was sich besser anfühlt

Ines Schyska schaffte es mit der Zeit, die Herabstufung im Job zu verkraften, ihre Stress-Symptome wurden deutlich weniger. Weil sie weiß, was sie dadurch gewonnen hat: Sie ist aus der Schusslinie, die Beziehung zu ihrer Familie entspannte sich. Sie joggt wieder öfter, trifft sich mit Freundinnen, fühlt sich lebendiger. „Heute ist mir meine neue Position abwechslungsreich genug. Wir haben jetzt weniger Geld, aber, Überraschung: Wir kommen super klar.“ ▶



# ACHT ENTLASTUNGS-FRAGEN

## 1. Was passiert, wenn ich das jetzt nicht hinkriege?

Das ist die Frage, die Sie sich unbedingt stellen sollten, wenn Sie Angst haben, nicht alles zu schaffen, was Sie Ihrer Meinung nach schaffen müssten. Denn die Antwort ist fast nie: Meine Ehe ist zu Ende, mein Job ist weg, meine Mutter wird nie mehr mit mir sprechen.

## 3. Wer spricht da?

Machen Sie sich ein paar Gedanken über Ihren inneren Antreiber: Wessen Argumente benutzt er? Sind das die Argumente, nach denen Sie Ihr Leben ausrichten wollen? Es kann sich lohnen, einmal alles aufzuschreiben, was der Peitschenschwinger sagt – und einen kritischen Blick darauf zu werfen.

## 6. Woran habe ich Freude?

Ist es schön, macht es mich glücklich, oder kann es weg? Das ist nicht nur eine Frage für den Inhalt Ihres Kleiderschranks. Verzichten Sie vier Wochen lang auf alles, was Sie sonst in Ihrer Freizeit tun. Was fehlt Ihnen wirklich? Und was ist in Wahrheit nur zusätzlicher Stress?

Jörg Windheuser muss schauen, wie er nach seiner Zeit in der Tagesklinik die Achtsamkeit in seinen Alltag rettet. Aber er hat sich kennengelernt, weiß jetzt, warum genau er seinen Job liebt – und wie er damit umgehen muss. „Ich brauche die Herausforderung und den Anspruch“, sagt er. „Wichtig ist aber, nicht mehr die Kontrolle zu verlieren.“ Beim Runterschalten am Wochenende helfe ihm seine Familie – und das

gute alte Motto „Back to nature“: „Zwischendurch hatte ich den Wald hinter unserem Haus völlig vergessen.“

Daniela Liebig erkannte gerade noch, dass sie kurz davor war, in einen Kontrollzwang abzurutschen – und besann sich auf das, was ihr schon immer geholfen hatte: das offene Gespräch mit ihrem Mann und ihren besten Freundinnen. Und auf ganz trivialen Müßiggang, den sie sich viel zu selten gönnt hatte: „Dann fläze ich mich aufs Sofa, denke an nichts und alles, gern auch mal eine ganze Stunde lang.“ Sie weiß dann wieder, sagt sie, dass sie im Kern sehr zufrieden ist.

### Gönn dir Zeit

„Man sollte versuchen, eine halbe Stunde am Tag Zeit für sich zu haben“, empfiehlt Hans-Peter Unger – nicht nur den Ultragesstressten, sondern allen. „Die hatte früher niemand bewusst, da war man zu Fuß unterwegs oder nutzte das Melken

oder den Gottesdienst zum Schweifenlassen der Gedanken.“ Es sei wichtig, den Anforderungen des Tages etwas entgegenzusetzen. „Ob Sie dann meditieren oder Ihren Morgenkaffee trinken und aus dem Fenster gucken, ist im Grunde egal.“ Trödeln und schlendern, immer dann, wenn es im Alltag möglich ist.

Das können auch mal zehn Minuten sein, und die müssen sich nicht immer besinnlich anfühlen, wenn man unter Druck ist. Ines Schyska bleibt oft nach anstrengenden Arbeitstagen eine halbe Stunde im Auto sitzen, bevor drinnen die „Elternschicht“ anfängt. Manchmal kommen ihr dabei die Tränen. Aber nicht mehr so oft wie früher, vor allem, seit eine Freundin, die sie immer um ihre Leichtigkeit beneidet hatte, gestand, dass sie das genauso macht. ✨



**Roland Rödermund** (l.) nähert sich gefährlich dem von Wissenschaftlern ermittelten Lebens-Stimmungstiefpunkt von 42,9 Jahren. Mit Schreiben, Joggen und viel Zeit im Wald wappnet er sich schon mal. **Sebastian König** illustrierte

**HURTIGRUTEN**  
Das Original seit 1893

Norwegen  
**DIE SCHÖNSTE SEEREISE DER WELT**

34 Häfen, über 100 Fjorde  
HURTIGRUTEN - DAS ORIGINAL SEIT 1893

Jetzt im Reisebüro buchen. Tel. (040) 074 004 63  
oder unter [www.hurtigruten.de](http://www.hurtigruten.de)

Hurtigruten GmbH · Große Bleichen 29 · 20354 Hamburg

**BIS ZU 25% SPAREN**

12 Tage Seereise ab 1.589 € p.P.\*

\*Limitiertes Kontingent, Frühbucher-Preis SELECT-Tarif. Gültig für Neubuchungen bis 31.03.2020. FERIKA TIREN

## 2. Und dann?

Hören Sie nicht auf zu fragen, haken Sie bei sich selbst nach: Was, wenn ich den Termin bei der Kundin/Mutter/Freundin kurzfristig absage? Sie wird wahrscheinlich verärgert sein. Und dann? Wird sie wohl sagen, dass sie verärgert ist. Und dann? Werde ich mich dabei schlecht fühlen. Und dann? Halte ich beim nächsten Mal die Verabredung ein, und alles ist wieder gut. Die Selbstbefragung funktioniert auch bei sehr ernsthaften Themen. Sie ist ein Weg, Klarheit zu gewinnen – und sich vor Augen zu führen, dass die Angst vor Konsequenzen oft dramatischer ist als die Konsequenzen selbst. Dass Sie also einfach ein bisschen Druck rausnehmen können.

## 4. Was ist mein Motto?

Wenn Sie sich von Ihrem Antreiber befreien wollen, sollten Sie ihm etwas entgegengesetzen. Formulieren Sie einen kurzen Leitsatz, eine Haltung, mit der Sie ihm begegnen wollen. Zum Beispiel: „Und wenn schon?“, „Ich gönne mir was“ oder „Ich bin trotzdem okay.“

## 5. Was brauche ich?

Geld ist wichtig, eine große Wohnung schön, und zwei Urlaube im Jahr macht natürlich auch jeder gern. Aber wenn Sie kurz vor dem Burnout stehen, sollten Sie Ihre Prioritäten überdenken. Manchmal lebt es sich besser mit einer kleineren Wohnung – in der man dann mehr entspannte Zeit verbringen kann.

## 7. Geht es nur mir so?

Sagen Sie Menschen, die Ihnen nah sind, wie es Ihnen geht. Fragen Sie sie, ob sie ähnliche Erfahrungen machen – und was sie tun, um mit den Belastungen des Alltags zurechtzukommen. Sie werden feststellen: Auch andere sind mit den Nerven am Ende.

## 8. Sollte ich Hilfe suchen?

Falls Sie merken, dass Reflexion und private Gespräche Ihnen nicht weiterhelfen, falls Sie sich weiter dauerhaft erschöpft und überfordert fühlen, sollten Sie ganz offen mit Ihrem Hausarzt darüber sprechen. Er kann Ihnen helfen herauszufinden, ob Sie professionelle Begleitung brauchen.