

Dominique de Marné

Work Healthy, Stay Happy

Mentale Gesundheit
am Arbeitsplatz – einfach,
alltagstauglich und genau das,
was wir brauchen

GABAL

Dominique de Marné

Work Healthy, Stay Happy

**Mentale Gesundheit
am Arbeitsplatz – einfach,
alltagstauglich und genau das,
was wir brauchen**

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-274-6

Lektorat: Dr. Michael Madel – Ruppichteroth
Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln
Autorenfoto: Arvid Uhlig
Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de
Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG, Löbnitzer Weg 10,
D-39418 Staßfurt, vertrieb@salzland-druck.de

Copyright © 2026 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155,
D-63069 Offenbach, info@gabal-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.facebook.com/gabalbuecher
www.x.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



Inhalt

Einleitung	9
Mentale Gesundheit in der Arbeitswelt	9
Lena Lost – Die Getriebene	11
Sami Savior – Der Hilfsbereite	12
Felix Fokus – Der Reflektierende	13
Was ist das, diese Mental Health?	14
Mehr als schwarz-weiße Klaviermusik	16
Schritt für Schritt	18
 1. Der Morgen – Healthy Body, Healthy Mind:	
Ohne Basics geht es nicht	19
Schlaf – nicht das Letzte, sondern das Erste	21
Bewegung: Move your Body – move your Mind	23
Ernährung: Energie zuführen – nicht verschwenden	26
Das ist bei uns so!	28
Mehr als Basics – was sonst noch auf den Morgen wirkt	30
So ist das bei mir	31
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen	33
 2. Ankunft im Büro – danke, Stress: Was wir von unseren	
Smartphones lernen können	35
Stress – die Grundlagen	36
So ist das bei mir	38
Das dreiteilige Gehirn	39
Regelmäßig den Akku aufladen	41
Regelmäßig den Akku checken	44
Akku als Team-Tool nutzen	46
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen	48

3. Der Vormittag – Vergleich, Antreiber, Werte: Warum wir uns oft selbst im Weg stehen	51
Glaubenssätze: So bin ich (nicht)	53
So ist das bei mir	54
Buzzword-Bingo – besser nicht mitspielen	55
Glaubenssätze können auch stärken	57
Wer(t) zählt?	58
Blödsinnige Vergleiche vermeiden	62
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen	65
 4. Die ersten Meetings – Kommunikation: Wie wir das unterschätzte Mental-Health-Tool besser nutzen	 68
Selbstkommunikation: Klarheit beginnt bei uns selbst	69
Kommunikation mit anderen: »Ein Meeting, sie zu knechten; sie alle zu binden ...«	73
Digitale Kommunikation: E-Mails, Slack & Co richtig nutzen	78
So ist das bei mir	79
Bewusster, reduzierter, langsamer statt mehr, schneller, öfter	80
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen	84
 5. Nach dem Mittagstief – Emotionen & Bedürfnisse: Wie wir feststellen, was wir wirklich brauchen	 86
Hallo, Emotionen!	88
Emotionen wahrnehmen und anerkennen	90
Bedürfnisse in den Griff bekommen	93
Bedürfnisse & Emotionen – zwei Seiten derselben Medaille	96
So ist das bei mir	98
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen	99
 6. Nachmittag – wenn das Außen Akku zieht:	
Wie wir Hindernissen besser umgehen	102
Mit Achtsamkeit Hindernisse besser bewältigen	103
Typische Hindernisse – und was hilft	107
Hindernis 1: Schwierige Kolleg:innen / Chef:innen	107
Hindernis 2: Unfaire Aufgabenverteilung & Büropolitik	108
Hindernis 3: Technik-Ausfälle, Deadlines, Dauerstress	109

Das Leben 2.0 als Hindernis	112
So ist das bei mir	116
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen	117

7. Übergangszeit – Mental Health in verschiedenen Arbeitsmodellen: Wie Ihr für Klarheit sorgt

Was Arbeit mit uns macht – und was wir damit machen können	122
Ohne klare Regeln geht es nicht	124
Tipps fürs Homeoffice	125
Tipps für die Remote-Arbeit – zwischen Freiheit und Funkloch	126
Tipps fürs Großraumbüro	128
Tipps für den Schichtdienst – Alltag im Jetlag-Modus	129
Tipps für die Selbstständigkeit	130
So ist das bei mir	133
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen	134

8. Feierabend – Zeit für Erholung: Warum Entspannung

produktiv ist	137
Feierabend mit Köpfchen	139
Erholung mit Sinn und Verstand	144
So ist das bei mir	147
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen	148

9. Auf lange Sicht – Reminder, Rituale, Tools:

Wie es diesmal wirklich klappt	150
Healthy Habits etablieren – Schritt für Schritt	151
Das Neue ans Bekannte hängen	153
Das neue Verhalten erleichtern	154
Routinen & Rituale etablieren	156
Von Akuthilfe bis Veränderung – Tools für jede Phase	159
Wenn es akut ist: Sechs Soforthilfen	159
Damit es nicht akut wird: Sechs Stellschrauben	161
Beat the Burnout mit sechs Tools	162
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen	164

10. Fazit: Was wir aus einem typischen Arbeitstag lernen	
können	168
Nachwort einer wichtigen Stimme	168
Heute in einem Jahr	170
Test: Welcher Arbeits-Alltagstyp seid Ihr?	172
Die Testauswertung	176
Euer 28-Tage-Startplan für Eure mentale Gesundheit im	
Arbeitsalltag	177
Über die Autorin	182

Wichtiger Hinweis

Ihr wollt gleich loslegen und etwas für Eure mentale Gesundheit tun?
Dann scannt den QR-Code, um zu Materialien wie »Team-Canvas«,
»28-Tage-Plan« und »Ziel-Reflexion« zu kommen.



<https://workhealthystayhappy.de>

Was ist das, diese Mental Health?

Dass es in diesem Buch um mentale Gesundheit geht, steht auf dem Cover. Doch was genau ist damit gemeint? Und noch wichtiger: Was bedeutet sie für Euch persönlich? Statt mit Paragraphen und Definitionen zu starten, hier drei Impulsfragen:

1. Selbst-Check. Woran merkt Ihr, dass es Euch gut geht – oder eben nicht? Achtet Ihr auf Energie, Gelassenheit, Appetit, Lust auf den Tag?
2. Und woran erkennt Ihr bei Euren Kolleg:innen, Kindern, Freund:innen, Eltern, dass es ihnen gut geht – oder eben nicht? Körpersprache, Tonfall, Humor, Präsenz?
3. Und: Welche Bilder tauchen auf, wenn Ihr »mentale Gesundheit« hört? Yoga-Pose mit Sonnenaufgang im Hintergrund? Schwarz-weiß gefilterte Gesichter mit trauriger Klaviermusik? Oder vielleicht das Gefühl, abends zufrieden den Laptop zuzuklappen?

Ohne ein Kapitel gelesen zu haben, ohne Expert:innen für mentale Gesundheit zu sein, sind Euch hier bestimmt einige Dinge ein- oder aufgefallen. Denn auch das wollte ich Euch mit diesen Fragen zeigen: Ihr startet nicht bei 0, wenn es um (Eure) mentale Gesundheit geht. Ihr wisst höchstwahrscheinlich, was Euch guttut – und was nicht –, aber bis zur Umsetzung sind es dann noch mal ein paar Schritte.

Vielleicht fragt Ihr Euch gerade, warum mir dieses Thema so wichtig ist; warum mir mentale Gesundheit so wichtig ist; warum mir EURE mentale Gesundheit und dass Ihr etwas für sie tut so wichtig ist. Warum ich seit zehn Jahren in Workshops und Büchern, auf Bühnen und Social Media über Mental Health spreche und Menschen dafür begeistere. Die Antwort ist: Ich hatte selbst für einen großen Teil meines Lebens keine. Keine mentale Gesundheit. Aber auch keine Hoffnung, keine Zuversicht, kein Wissen, keine Alternativen, keine Freiheit, keine Zufriedenheit. Von meinem 15. bis zu meinem 30. Lebensjahr war ich psychisch krank. Schwer. Alkoholabhängigkeit, Depressionen, Selbstverletzung, Suizidalität, soziale Ängste, Borderline – und zehn dieser 15 Jahre wusste ich nicht, was mit mir los ist. Und auch sonst niemand, denn ich habe meine Krankheiten

und mein Leid versteckt, habe nach außen super funktioniert (gutes Abi, Auslandsaufenthalt, Arbeit, Studium ...). Erst mit Mitte 20 habe ich über Umwege eine Diagnose erhalten, bin ins Therapiesystem gekommen und habe verstanden: Das ist nicht normal. Und es hätte anders gehen können. Und ich kann noch immer etwas verändern.

Heute ist meine mentale Gesundheit da, wo sie hingehört. In meinem Bewusstsein. Ich habe meine Diagnosen mittlerweile hinter mir gelassen. Ich trinke nicht mehr, verletze mich nicht mehr selbst, habe keine Suizidgedanken mehr. Im Gegenteil: Ich bin gesund. Und glücklich. Auch wenn das jedes Mal kitschig klingt. Ich habe mir über Jahre meine mentale Gesundheit zurückerarbeitet. Und es war harte Arbeit. Und auch heute noch tue ich jeden Tag etwas für meine mentale Gesundheit, habe Routinen und Rituale, haben Wissen und Tools, die mir helfen – manche wirklich täglich.

Wenn ich sage, mir geht es gut, heißt das nicht, dass ich nicht auch schlechte Tage oder Phasen habe, Stress erlebe, mir das Leben Steine in den Weg legt – auch als »Mental Health Expertin« bleibe ich davon natürlich nicht verschont. Der große Unterschied zu früher ist: Wie schnell merke ich es? Wie oft passiert es? Wie sehr wirft es mich aus der Bahn? Wie lange hält es an? Wie gehe ich damit um?

Mentale Gesundheit heißt für mich, dass ich mich selbst kenne und weiß, was mir guttut und was nicht. Dass ich nicht vor mir selbst weglaufen muss, sondern mir selbst eine gute Freundin bin. Dass ich bestimme, wie mein Alltag, mein Leben aussieht – und dass dies nicht meine Krankheiten, Sorgen und Ängste für mich tun. Dass ich das Leben genießen kann.

Das alles ist nicht selbstverständlich. Und lag lange komplett außerhalb meiner Vorstellungskraft: Hätte ich mir mit 20 vorstellen können, 30 zu werden? Nein. Hätte ich mir vorstellen können, meine Geschichte auf Bühnen und in Büchern zu teilen? Hätte ich mir vorstellen können, dass ich ein Unternehmen gründe, den Umgang mit mentaler Gesundheit verändere, Mutter werde, zufrieden, dankbar, happy bin? Nein, nein, nein, nein.

Was ich Euch mit diesem Buch mitgeben will, ist all das Wissen über psychische Gesundheit, das ich auf meinem Weg gesammelt habe und das mir geholfen hat, gar nicht erst an dieses dunkle Ende der psychischen Gesundheit zu rutschen. Denn es hätte Hilfe gege-

ben, es hätte Wissen gegeben, es hätte so einiges gegeben, das mich davor hätte bewahren können, zehn Jahre meines Lebens an die Erkrankungen zu verlieren.

Deswegen: Bitte glaubt mir, wenn ich sage: Mental gesund zu sein ist keine Selbstverständlichkeit. Und auch, wenn wir es nicht komplett in der Hand haben – wir können doch so einiges tun, um nahe am gesunden Ende des Spektrums zu bleiben. Ich habe das für Euch getestet, Ihr müsst es gar nicht erst so weit kommen lassen.

Mehr als schwarz-weiße Klaviermusik

Auch wenn meine eigene Geschichte zu Mental Health mit psychischen Erkrankungen angefangen hat – heute setze ich mich unter dem Hashtag #mentalhealthrocks dafür ein, dass mehr Menschen verstehen, was alles mentale Gesundheit ist.

Denn ich weiß, dass immer noch viele Menschen mit dem Ausdruck »Mental Health« eine gewisse Schwere, Scham und Schuld verbinden. Vor dem inneren Auge tauchen schwarz-weiße Bilder auf, im Hinterkopf setzt die traurige Klaviermusik ein. Die Assoziationen gehen eher in Richtung Diagnosen und Krankheit.

Und ja, auch das ist mentale Gesundheit, das gehört dazu.

Aber es ist nur ein kleiner Teil.

Da gibt es noch so viel mehr: Da gibt es Lebenserfahrung, Stärke, Zufriedenheit, Gelassenheit, Freude, Glück, Dankbarkeit, Leistung, Konzentration, Wachstum – auch das gehört zu Mental Health. Und auch wenn Ihr im Meeting sitzt und selbstbewusst Beiträge einbringt, wenn Ihr in der Mittagspause wirklich abschaltet, beim Call wirklich anwesend seid, nach Feierabend die Gedanken im Büro lassen könnt, wenn es Euch also gut geht, Ihr produktiv seid: Auch das ist mentale Gesundheit. Aber über diese Aspekte reden wir leider noch zu wenig.

Mit #mentalhealthrocks möchte ich nicht ausblenden, dass es auch diese dunklen Punkte gibt – ich weiß, dass sie da sind, ich war viele Lebensjahre damit konfrontiert. Aber ich möchte erreichen, dass mehr und mehr Menschen lernen, die komplette Bandbreite zu sehen. Warum?

Wenn Leser:innen mit Mental Health eher das Düstere verbinden,

dann werde ich es nicht schaffen, sie dazu zu bringen, sich (präventiv) mit ihrer mentalen Gesundheit zu befassen. Denn dann schwingt ein »Nein, ich doch nicht. Ich bin doch nicht verrückt« mit. Und das ist ein Problem. Solange in den Köpfen mentale Gesundheit mit psychischen Erkrankungen gleichgesetzt wird, wird das Thema lieber weggeschoben, ausgeblendet, übersehen – und zwar so lange, bis es nicht mehr weggeschoben, ausgeblendet, übersehen werden kann. Mit entsprechenden Folgen. Für den und die Einzelne, ihr Umfeld: längere Behandlungszeiten und Ausfälle, mehr Chronifizierungen (damit ist der Übergang von akuten zu chronischen Erkrankungen gemeint) und Frühverrentungen, höhere Kosten und mehr Leid. Das aber muss nicht sein: Indem wir lernen, früher, offener, besser, normaler über das Thema zu reden.

Ich möchte zeigen, dass Mental Health auch Spaß machen kann, normal ist, leicht sein kann und überall hinpasst, wo Menschen sind. Ich arbeite daran, dass wir nicht erst über sie sprechen, wenn wir uns Sorgen machen, ein Problem vermuten – sondern es normal und selbstverständlich ist, über sie zu reden. Denn Mental Health ist immer da. Stellt Euch zum Beispiel vor, Euer Kollege fragt Euch jeden Morgen: »Na, wie geht's? Wie voll ist Dein Akku heute?« Das ist Euer Ritual. Und nicht nur so dahingesagt. Die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr diesem Kollegen ehrlich antworten werdet, wenn es Euch heute nicht so gut geht und der Akku eher leer ist, ist viel größer, als wenn der Kollege nie fragt.

Wenn er dann jedoch an einem Morgen, an dem Ihr Euch eh schon mies fühlt, daherkommt und mit einem besorgten, fast schon vorwurfsvollen Ton fragt: »Sag mal, wie geht's Dir? Alles okay?«, dann hat das einen unangenehmen Beigeschmack. Und die meisten von uns werden ihr Lächeln dahin rücken, wo sie vermuten, dass es hingehört, und sagen »Ne, ne, alles gut. Danke!« Egal, wie es innen aussieht.

Das ist der Unterschied, den ich meine. Ich möchte schaffen, dass wir mentale Gesundheit als ganz normales Thema auch in den Arbeitsalltag bringen. Denn ich weiß, was es verändern könnte. Für Dich. Für Euch. Für uns.

Dabei gilt: In diesem Buch konzentriere ich mich auf den beruflichen Kontext, weniger auf den privaten. Wobei sich das im echten Leben natürlich nicht immer so klar voneinander trennen lässt, weil

Privates uns beruflich beeinflusst, wir auch auf der Arbeit Menschen bleiben und das große Ganze (das Leben 2.0) auch unsere Arbeitsrealität verändert.

Schritt für Schritt

Meine Arbeit ist heute eine wichtige Säule meiner eigenen mentalen Gesundheit. Der Weg dahin war lang und die Konstellation als Unternehmerin und Mutter zweier Kinder sicherlich nicht die einfachste. Aber genau deswegen weiß ich, dass es geht. Und dass es nicht unbedingt die großen Interventionen sein müssen, sondern dass der Schlüssel im Detail, im Alltag, in kleinen Dingen liegt.

Ja, ich habe Stress. Ja, meine To-do-Listen sind voll. Ja, mein Kalender auch. Ja, ich bin regelmäßig in Meetings, bei denen ich mich frage: »Was tue ich hier? Ich könnte so viel wichtigere, produktivere Sachen machen!« Ja, auch ich habe regelmäßig Momente, in denen mir alles zu viel ist. Ja, auch ich sitze manchmal noch um 23 Uhr am Rechner (zum Beispiel, während ich dieses Buch schreibe).

Aber auch: Ja, ich mache regelmäßig Pausen. Ja, die Momente der Überforderung sind nur sehr kurz. Ja, ich starte jeden Tag mit einer festen Routine. Ja, ich priorisiere Schlaf. Ja, ich bin nach Feierabend wirklich präsent bei meinen Kindern und bin nicht mehr auf der Arbeit. Ja, in einem Training oder bei einem Vortrag ist es genau andersrum, ich bin dann nicht gedanklich bei meinen Kindern. Das ging nicht von heute auf morgen, sondern nur Schritt für Schritt. Und Euer nächster Schritt ist die Lektüre dieses Buches. Lasst uns losgehen und da starten, wo wir immer wieder neu starten: am Morgen.

1. Der Morgen – Healthy Body, Healthy Mind: Ohne Basics geht es nicht



06:29 Uhr. Noch bevor das Smartphone »Gentle Rise« anstimmt, poppen die ersten Mails auf. Herzschlag hoch, Gedanken rasen: »Habe ich den Pitch fertig? Und wer holt eigentlich die Kinder ab?«

06:31 Uhr. Kurz Instagram scannen – boom, schon sind zehn Minuten weg.

06:45 Uhr. Erster Kaffee rettet die Laune, doch der Akku zeigt gefühlt erst 60 Prozent.

Der Arbeitstag beginnt – und zwar nicht mit dem ersten Meeting, dem ersten Call oder der ersten E-Mail. Er beginnt in dem Moment, in dem wir die Augen öffnen. Oder vielleicht sogar noch früher – nämlich am Abend davor, wenn wir entscheiden, wie viel Raum wir dem Schlaf geben. Ob wir noch mal durch Instagram scrollen oder einfach das Licht ausmachen. Ob wir mental zur Ruhe kommen – oder schon anfangen, To-do-Listen zu sortieren, noch bevor der Wecker klingelt.

Viele Menschen werden eher vom Tag gestartet, als dass sie den Tag starten. Statt bewusster Schritte ist es oft eher ein von außen gesteuertes Stolpern. Und leider ist es eben so, dass der Morgen dann nicht irgendwann abgeschlossen, weg, vergessen ist. Nein, unser Start beeinflusst den ganzen Tag, er hat Einfluss darauf, wie es uns geht, wie wir uns fühlen:



Lena Lost wacht auf, noch bevor der Wecker klingelt. Erholt ist sie nicht, aber bevor ihr das bewusst werden kann, greift sie zum Handy und checkt Nachrichten, Mails und News. Manchmal führt das dazu, dass sie direkt an den Rechner springt und so nebenbei frühstückt. Manchmal setzt sich in Ruhe hin und frühstückt zum Morgenmagazin. Sie

nimmt sich wieder vor, heute früher schlafen zu gehen, oder wenigstens am Wochenende – dann aber wirklich!



Sami Savior drückt seine Snooze-Taste. Gern. Oft. Immer wieder. Bis es wirklich nicht mehr geht. Er hat keinen festen Ablauf – morgens ist, was morgens eben passiert. Manchmal duscht er direkt, manchmal sucht er ewig nach einer frischen Socke, manchmal ist plötzlich noch eine Rechnung zu bezahlen. Eigentlich hatte er mal eine Morgenroutine, mit Laufen, Duschen, Frühstück. Aber dann kam der Winter, dann ein Projekt, dann der Bandscheibenvorfall. Jetzt startet sein Tag mit einem Blick aufs Handy und dem Gedanken »Was liegt heute eigentlich an?«.



Felix Fokus steht früh auf, der Morgen gehört ihm. Zumindest die erste Stunde, bis die Kinder wach sind. Er liebt es, den Tag auf seinem Ergometer zu starten und hat seit Kurzem auch Yoga in seine Morgenroutine eingebaut. Er würde gern öfter Morning Pages schreiben, aber dazu reicht die Zeit nicht immer. Das Handy macht er so richtig erst nach dem Frühstück mit der Familie an, sonst fühlt er sich und seine Laune so fremdbestimmt.

Man könnte auch sagen: Viele Menschen vergessen morgens schon ihren Körper. Wir sind so gesteuert von unseren Gedanken, von Nachrichten, Feeds, Mails, To-dos und anderen Menschen, dass wir dabei ganz vergessen, dass unser Körper all das erst möglich macht. Der Körper ist immer da, er bekommt alles mit. Und wie wir mit unserem Körper umgehen, beeinflusst, wie es uns mental geht. Wir verharren stundenlang in ungesunden Sitzhaltungen, gönnen unseren Augen keine Bildschirmpausen, essen nebenbei vor dem Bildschirm oder das, was die Kantine oder der Bäcker gerade so hergeben. Dabei bildet der Körper nicht nur die Grundlage für unsere mentale Gesundheit, sondern auch für unsere Leistungsfähigkeit, unsere Zufriedenheit, unser Stressempfinden. Klar ist aber natürlich auch: Wir können uns im Büro nun mal kein Bett neben den Schreibtisch stellen, jeden Mittag frisch und gesund kochen und unsere Arbeit, im Park spazieren gehend, bei frischer Luft und mit Sonnenschein verrichten. Und doch gibt es Wege und Möglichkeiten, die Basics auch im beruflichen Arbeitskontext zu berücksichtigen. Zum Wohle unserer (mentalen) Gesundheit, aber auch für die Menschen um uns herum.

Schlaf – nicht das Letzte, sondern das Erste

Auf individueller Ebene ist Schlaf mit das Wichtigste, was wir für unsere (mentale) Gesundheit tun können. Und ich bin mir sicher, Ihr wisst es und kennt es: Uns geht es besser, wenn wir gut schlafen. Und »besser« heißt in dem Fall: geduldiger, konzentrierter, entspannter, resistenter, leistungsfähiger. Demgegenüber sind wir gereizt, unkonzentriert, ungeduldig und empfindlicher, wenn wir müde sind. Bei vielen Menschen ist Schlaf ein wichtiger Stressindikator: Wenn der Stresslevel steigt, hat das Auswirkungen auf den Schlaf.

Und gleichzeitig betrachten viele von uns Schlaf eher als eine Art Störfaktor – der uns davon abhält, »noch schnell« die Präsentation fertig zu machen, vier weitere Folgen unserer Serie zu schauen oder den Feed zu Ende zu scrollen:



Bei Lena von Abendroutine zu sprechen, wäre übertrieben. Sie ist abends oft unterwegs, nimmt sich Zeit für ihre Freunde und ihre Familie, manchmal – oder eher: ziemlich oft – auch für ihr beruflichen Projekte. Wann sie nach Hause kommt, entscheiden eher die anderen als sie selbst. Zur Ruhe kommen fällt ihr schwer, zum Lesen fehlt ihr die Konzentration, für Yoga die Energie – also lenkt sie sich mit Social Media und Serien ab, bis ihr Körper nicht mehr kann.



Sami versucht, nach 12 Uhr keinen Kaffee mehr zu trinken, weil er mal gelesen hat, dass das nicht gut für den Schlaf ist. Meistens fällt ihm das ein, wenn er um 16 Uhr an der Büro-Kaffeemaschine steht. Seine Abende sind eine Mischung aus Serien, Zocken und »Bierchen mit Kumpels«. Sein Smartphone legt er um 21 Uhr weg, da ist er streng mit sich – er hat sich sogar einen Wecker gekauft und merkt, dass er besser und erholsamer schläft, seit das Handy nicht mehr neben dem Bett liegt.



Felix' Abend wird eher von den Kindern als von sich selbst bestimmt. Er versucht, die Zeit als Quality-Time mit seiner Familie zu sehen. Mal gehen sie nach dem Abendessen noch eine Runde spazieren, mal knallen eher die Türen. Umso wichtiger ist ihm, die Zeit vor dem Schlaf möglichst gleich zu gestalten: Badroutine, lesen, mit seiner Frau den Tag reflektieren und möglichst kein Handy mehr (klappt meistens, nicht immer).

Im Arbeitskontext spielt Schlaf vor allem eine Rolle in der Form, dass ein Mangel Konsequenzen auf die Arbeitsleistung hat. Wer schlecht geschlafen hat, merkt das nicht nur am Morgen, sondern auch im Meeting, im Call, im Kundengespräch. Die Konzentration lässt schneller nach, das Gedächtnis funktioniert schlechter, die Frustrationstoleranz sinkt.

Statt aber das eigene Schlafverhalten zu verändern, setzen wir lieber auf Hilfsmittel – abends die Melatonin-Gummibärchen zum Hörbuch und morgens und den ganzen Tag dann Kaffee, damit einen die Müdigkeit nicht erschlägt. Im Homeoffice sind kurze Povernaps eine kurzfristige Lösung. Aber langfristig geht es nicht ohne Neuausrichtung und Neubewertung.

Die Konsequenzen von Schlafmangel sind enorm – kurzfristig und langfristig, körperlich und mental. Von Überreaktionen zu Bluthochdruck, von Konzentrationsschwierigkeiten zu Übergewicht. Ich rede nicht davon, *mal* eine Nacht schlecht zu schlafen oder *mal* aufzuwachen. Vielleicht seid Ihr gerade Eltern geworden, es hat eine Zeitumstellung gegeben oder ein wichtiges Projekt muss fertig werden und Ihr macht Überstunden. Nein – ich rede von anhaltenden Ein- oder Durchschlafproblemen.

Und ja, hier etwas zu verändern heißt oft auch: erst mal genau hinschauen. Was ist da eigentlich los? Warum kann ich nicht einschlafen, was sind das für Gedanken, für Themen? Wie sehen meine Routinen aus? Wo befindet sich mein Telefon? Wie laut / leise, hell / dunkel, kalt / warm ist das Schlafzimmer? Was mache ich sonst noch im Bett? Wie regelmäßig gehe ich zur gleichen (oder ähnlichen) Zeit ins Bett? All das nennt man Schlafhygiene.

Und auch ja, das ist nicht leicht. Denn wir leben in einer Welt, die es nicht gern hat, wenn wir schlafen. Weil wir dann nicht scrollen, klicken, kaufen. Dass die durchschnittliche Schlafzeit in westlichen Kulturen immer weiter absinkt, hat auch damit zu tun, dass es immer mehr Firmen gibt, die genau das erreichen möchten. Wenn es Euch also schwerfällt, das Abschalten, das Runterkommen, das Schlafpriorisieren: Ihr seid daran nicht allein schuld. Aber Ihr könnt etwas für Euren Schlaf und damit Eure (mentale) Gesundheit tun:

Schlafgewohnheiten – was Euch Energie klaut ... und was sie zurückbringt

Energieklau	Energiegewinn
Schlaf als notwendiges Übel sehen – »Schlafen kann ich, wenn ich in Rente bin«	Schlaf als Teil der eigenen Arbeitsleistung sehen, als Ressource für Konzentration, Kreativität und Resilienz
Abends »nur noch schnell« Mails oder Nachrichten checken – Blaulicht und Grübeln blockieren Melatonin	Feste Feierabendzeit einplanen und das Diensthandy bewusst weglegen; Focus-Modus & Co nutzen
Unklarer Feierabend und offenes To-do-Karussell halten das Gehirn im Alarmmodus, Gedanken werden mit TV übertönt	Kleine Abendrituale einführen (Lesen, Stretch, Spaziergang), Stift & Papier neben das Bett legen

Viele Menschen bekommen chronisch zu wenig Schlaf und versuchen den Schlafmangel mit Kaffee (oder anderen Substanzen) auszugleichen. Ein kritischer Blick auf die eigenen Schlafgewohnheiten könnte viel verändern.

Was Ihr dafür bekommt, wenn Ihr Euch besser um Euren Schlaf kümmert? Ihr seid geduldiger, könnt Impulse besser kontrollieren, seid resilienter gegenüber Stress. Und frei nach dem Motto »Der Tag bestimmt die Nacht« hilft es auch Eurer Schlafqualität in der Nacht, wenn Ihr tagsüber den Körper bewegt.

Bewegung: Move your Body – move your Mind

Bewegung ist nicht das, was wir nach der Arbeit »noch machen könnten«. Sie ist das, was uns durch den Tag trägt. Unser Körper ist für Aktivität gemacht – nicht für acht Stunden Dauersitzen, drei Stunden Autofahren und noch ein paar Stunden auf dem Sofa. Aber genau so sieht es oft aus: der DKV-Report 2024 gibt die Sitzzeit pro Tag für 2024 mit 10,2 Stunden an! Knapp zehn Jahre vorher waren das noch fast

drei Stunden weniger, 2016 lag der Mittelwert der täglichen Sitzzeit bei 7,6 Stunden.

Ob es nun 10.000 Schritte am Tag sein müssen oder das eigentlich nur eine sehr gelungene Werbekampagne ist – unser Körper braucht Bewegung. Auch oder vor allem im Arbeitsalltag:



Lena geht in ihrer Freizeit wandern, macht zumindest ab und an Yoga und hat sich »eigentlich« schon viel mit gesunder Lebensweise beschäftigt. Und trotzdem passiert es ihr, dass sie sich im Büro stundenlang kaum bewegt (im Homeoffice ist es noch schlimmer). Sie vergisst zu trinken, zu blinzeln, sich zu bewegen. Sie nimmt immer wieder Anläufe, das an anderer Stelle auszugleichen – sie bucht Kurse (die sie dann doch absagt) und kauft Sport-Equipment (das sie dann nie benutzt und im Schrank versteckt).



Sami verdankt seinen Fußballkumpels und der Fahrt zur Arbeit mit dem Rad ein Mindestmaß an Bewegung. Und seit dem Bandscheibenvorfall versucht er auch im Büro, sich mehr zu bewegen. Er sitzt auf einem rückenfreundlichen Ball, steht bei Telefonaten auf (oder geht gleich direkt zu den Kollegen hin) und wird von seiner Smartwatch daran erinnert, zu trinken. Ja, manchmal drückt er den Hinweis einfach weg, aber oft hilft es ihm.



Felix hat sowohl zu Hause als auch im Büro einen Stehschreibtisch und lässt sich alle zehn Minuten per App am Rechner daran erinnern, dass er mal kurz die Körperhaltung verändern soll. So oft es geht, versucht er, in der Mittagspause zumindest einen kurzen Spaziergang zu machen. Und wenn er sich mal wieder über Kollegen ärgert, greift er immer öfter nicht zur Schokolade, sondern geht ins Treppenhaus und nutzt es, um den Körperstress abzubauen.

Bewegungsmangel zeigt sich nicht erst in kaputten Gelenken – sondern schon heute in Verspannung, Kopfschmerzen, Gereiztheit. Wer sich tagsüber nicht bewegt, kann auch mental nicht abschalten. Besonders in stressigen Zeiten wäre es so wichtig, dem Körper zumindest nach stressigen Momenten die Chance zu geben, die Stresshormone wieder loszuwerden. Indem wir uns bewegen – bei unseren Vorfahren hieß das noch, den Angriff- oder Fluchtmodus einzuschalten; bei

VOM WISSEN INS UMSETZEN!

GLEICH WEITERLESEN?

Expertentipps aus der **Coachingpraxis** und Lifehacks für Ihren **persönlichen Erfolg** – entdecken Sie Bücher, die Ihr Leben leichter, besser und schöner machen.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie in den **Leseproben** Inspiration für Ihre **persönliche Entwicklung**. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!