

# ENERGIEVERLUST IM ARBEITSALLTAG



Fünf Impulse zur gezielten Reduktion  
chronischer Erschöpfung



# FÜNF IMPULSE ZUR GEZIELTEN REDUKTION CHRONISCHER ERSCHÖPFUNG

Viele Führungskräfte erleben eine anhaltende Form von Erschöpfung, obwohl sie ausreichend schlafen und sich grundsätzlich motiviert fühlen. Dieses Phänomen entsteht häufig durch dauerhaft hohe mentale Anforderungen, unterbrochene Regenerationsphasen und eine Überlastung des inneren Systems. Der folgende Leitfaden stellt fünf konkrete Maßnahmen vor, die helfen können, Energielecks zu identifizieren und erste Schritte zur nachhaltigen Selbststeuerung einzuleiten – pragmatisch, fundiert und umsetzbar.

## 1. ENERGIERÄUBER IDENTIFIZIEREN – ANALYSE STATT GEWOHNHEIT

Energieverluste sind nicht immer offensichtlich. Häufig wirken unterschwellige Faktoren über einen längeren Zeitraum – ohne dass sie bewusst wahrgenommen werden.

### **Vorgehen:**

Nimm dir drei Minuten Zeit und notiere stichpunktartig fünf konkrete Situationen, Tätigkeiten oder Interaktionen, die dir im Alltag spürbar Energie entziehen. Setze dabei Klarheit vor Vollständigkeit.

### **Beispiele:**

- Dauerhafte Interaktion mit stark problemorientierten Personen
- Fragmentierte Aufmerksamkeit durch digitale Ablenkungen
- Hoher Kommunikationsaufwand ohne Ergebnisverbindlichkeit
- Fehlende Pausen oder bewusste Erholungsphasen
- Ständige Erreichbarkeit außerhalb deiner Kernzeiten

### **Reflexion:**

Welcher dieser Faktoren ist dir bekannt – wurde bisher aber bewusst hingenommen oder ignoriert?



## 2. ATEMREGULATION – KURZE UNTERBRECHUNG, KLARE WIRKUNG

Die Fähigkeit zur Regulation beginnt mit der Wiederherstellung physiologischer Klarheit. Eine einfache Atemsequenz kann helfen, Anspannung zu reduzieren und Präsenz zurückzugewinnen.

### Empfohlene Übung:

- Setze dich aufrecht hin, Schultern locker
- Atme tief durch die Nase ein, führe die Arme über den Kopf
- Halte den Atem für zwei Sekunden
- Atme durch den Mund aus, senke dabei die Arme

Führe diese Sequenz fünf Mal in ruhigem Tempo aus. Sie unterstützt die Reorientierung und entlastet dein autonomes Nervensystem.

## 3. GEDANKENMUSTER ERKENNEN – INNERE DIALOGE BEWUSST STEUERN

Mentale Erschöpfung entsteht nicht nur durch äußere Anforderungen, sondern auch durch automatische Selbstzuschreibungen. Diese beeinflussen Motivation, Fokus und Selbstbild.

### Fragen zur Selbstbeobachtung:

- Welche Sätze oder Bewertungen tauchen bei dir regelmäßig auf, wenn du unter Druck stehst?
- In welcher Sprache sprichst du innerlich mit dir selbst?
- Würdest du diese Formulierungen auch gegenüber einer vertrauten Person verwenden?

### Reframing-Impuls:

Statt: „**Ich schaffe das nicht.**“ → „**Was ist ein realistischer nächster Schritt?**“

Es geht nicht um positives Denken, sondern um kognitive Klarheit und handlungsfähige Perspektiven.



## 4. PRÄSENZRITUAL – FOKUS HERSTELLEN VOR DEM START

Der Verlust von Präsenz im Alltag ist keine Schwäche, sondern eine logische Folge hoher Verdichtung. Ein kurzes Ritual am Tagesbeginn kann helfen, wieder Orientierung herzustellen.

### **Empfehlung (2 Minuten):**

- Setze dich an einen ruhigen Ort
- Schließe die Augen und spüre den Kontakt deiner Füße zum Boden
- Lenke den Atem bewusst in deinen Körper
- Stelle dir die Frage: „Was ist heute wesentlich – und was kann warten?“

Diese kurze Unterbrechung stärkt deine Selbstwahrnehmung und deine Fähigkeit zur Priorisierung.

## 5. ENTSCHEIDUNG SETZEN – BEWUSST UND ÜBERPRÜFBAR

Veränderung entsteht nicht durch Vorsätze, sondern durch klar formulierte, beobachtbare Entscheidungen. Ein persönlicher Energievertrag für die nächsten Tage unterstützt die Umsetzung.

### **Beispielhafte Formulierungen:**

- „Ich plane täglich 15 Minuten ohne digitale Reize ein.“
- „Ich verzichte diese Woche auf berufliche Kommunikation nach 20 Uhr.“
- „Ich erlaube mir eine Pause – ohne sie zu rechtfertigen.“

Wähle Formulierungen, die konkret, realistisch und messbar sind.

## WEITERFÜHRENDE BEGLEITUNG

Wenn du merkst, dass diese Impulse hilfreich für dich waren oder du das Thema vertiefen möchtest, lade ich dich ein, mit mir in Kontakt zu treten. Egal ob es um konkrete Fragen, weitere Reflexion oder den Wunsch nach gezielter persönlicher Entwicklung geht – ich begleite dich gerne.

Ein unverbindliches Erstgespräch gibt dir Raum, dein Anliegen klar zu formulieren und erste konkrete Schritte zu besprechen. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, ist der Lebenskompass mein zentrales Programm: strukturiert, methodisch klar und alltagstauglich.

**Hier geht's zur Terminbuchung:**

[www.katrinluehrs.de/terminvereinbarung/](http://www.katrinluehrs.de/terminvereinbarung/)

Nicht jeder mag direkt live dabei sein – das verstehe ich gut. Wenn du vorab eine Frage hast oder einfach deine Gedanken teilen möchtest, schreib mir gern ganz unkompliziert eine **E-Mail an:**

[info@katrinluehrs.de](mailto:info@katrinluehrs.de)

**Hinweis:** Meine Angebote ersetzen keine Psychotherapie und richten sich ausschließlich an gesunde Menschen mit dem Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung.



@KATRINLUEHRS    KATRIN LÜHRS    WWW.KATRINLUEHRS.DE

---