



Die 7 größten Energieräuber ab 40.

Sieben Fragen für deinen Alltag. Mit kleinen Schritten zum Ausprobieren.

Du musst nicht alles gleichzeitig verändern. Wähle eine Frage, die zu deiner aktuellen Situation passt. Dieser Leitfaden bietet Orientierung und ersetzt keine medizinische Abklärung anhaltender Erschöpfung.

1. Zu wenig erholsamer Schlaf

Meine Frage: Wann gehe ich ins Bett – und wie erholt fühle ich mich morgens?

Ein erster Schritt: Wähle für einige Tage eine möglichst verlässliche Schlafenszeit. Beobachte deine Erholung, ohne jede Nacht zu bewerten.

2. Ein Arbeitstag ohne klaren Abschluss

Meine Frage: Welche offene Aufgabe beschäftigte mich gestern noch zu Hause?

Ein erster Schritt: Notiere vor Feierabend die wichtigste Aufgabe für morgen und ihren nächsten konkreten Schritt.

3. Pausen, die wieder mit Aufgaben gefüllt werden

Meine Frage: Was tue ich während meiner Pausen tatsächlich?

Ein erster Schritt: Plane einmal am Tag einige Minuten ohne Arbeit und Nachrichten. Wähle eine ruhige Tätigkeit, die du als angenehm erlebst.



Vier weitere Fragen.

4. Zu lange unbeweglich bleiben

Meine Frage: Wann verharre ich lange in derselben Position?

Ein erster Schritt: Unterbrich eine längere Sitzphase mit verträglicher Bewegung. Passe den Umfang an deine Gesundheit und Belastbarkeit an.

5. Unregelmäßiges Essen und Trinken

Meine Frage: Wann schiebe ich eine Mahlzeit oder das Trinken lange auf?

Ein erster Schritt: Plane eine erreichbare Mahlzeit und achte auf deine individuellen Ernährungsvorgaben. Keine großen Veränderungen auf einmal.

6. Ständige Erreichbarkeit

Meine Frage: Welche Nachrichten lese ich noch kurz vor dem Schlafen?

Ein erster Schritt: Vereinbare für einen Abend eine Zeit ohne berufliche Nachrichten. Kläre vorher, wer dich bei echten dringenden Anliegen erreichen kann.

7. Erholung, die zu deiner Situation nicht passt

Meine Frage: Fühle ich mich nach einer Maßnahme besser – oder deutlich erschöpfter?

Ein erster Schritt: Erprobe kleine, gut verträgliche Schritte. Wenn Beschwerden nach Belastung verzögert zunehmen, lass das medizinisch einordnen.



Mein kleiner Versuch.

Wähle einen Schritt für die nächsten sieben Tage. Beobachte, ob er praktikabel ist und ob du eine Veränderung wahrnimmst.

Welche Situation möchte ich verändern?

Welchen kleinen Schritt probiere ich aus?

Wann passt er in meinen Tag?

Woran möchte ich eine Veränderung erkennen?

Nach sieben Tagen: Was war hilfreich? Was war zu viel? Was passe ich an?

Deinen Einstieg persönlich besprechen.

Uli Gutbrod · Rosenhag 4 · 88662 Überlingen
WhatsApp: +49 151 5522 1654 · Telefon: 07551 9370715
E-Mail: info@fitmituli.de
www.herz-narben-regeneration.de

Bei neuen, anhaltenden oder deutlich zunehmenden Beschwerden ist eine medizinische Abklärung wichtig. Besonders eine verzögerte Verschlechterung nach Belastung braucht eine individuelle Einschätzung.