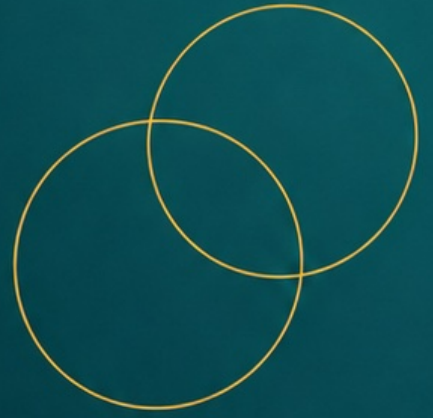


KOSTENFREIER RATGEBER

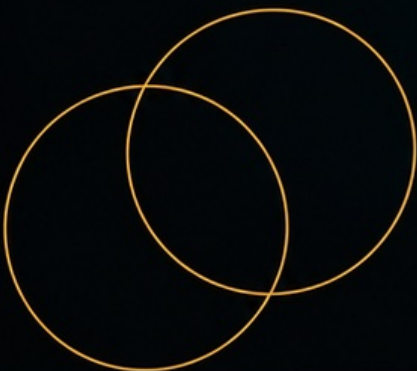


# Raus aus der Dauererschöpfung

*Erschöpfung verstehen, gezielt gegensteuern  
und Schritt für Schritt wieder Energie aufbauen.*

GEORG T. ROESL

---



---

LIFE REVOLUTION INSTITUT



# Inhaltsverzeichnis.

|    |                                        |    |
|----|----------------------------------------|----|
| 01 | Einführung                             | 3  |
| 02 | Wer ist Georg T. Roesl?                | 4  |
| 03 | Was ist Dauererschöpfung?              | 5  |
| 04 | Warum entsteht Dauererschöpfung?       | 6  |
| 05 | Schritt 1: Energie bewusst wahrnehmen  | 7  |
| 06 | Schritt 2: Reize reduzieren            | 8  |
| 07 | Schritt 3: Mentale Entlastung schaffen | 9  |
| 08 | Schritt 4: Kleine Handlungsschritte    | 10 |
| 09 | Schritt 5: Erholung neu lernen         | 11 |
| 10 | Schritt 6: Selbstansprüche überprüfen  | 12 |
| 11 | Schritt 7: Alltagstransfer             | 13 |
| 12 | Wichtige Quellen                       | 14 |



# Einführung.

# 01

Dauererschöpfung ist für viele Menschen zum Normalzustand geworden. Ständige Anforderungen, mentale Belastung und fehlende Erholung führen dazu, dass das Energielevel dauerhaft niedrig bleibt – oft, ohne dass es bewusst auffällt.

Viele Menschen funktionieren über lange Zeit, obwohl sie sich innerlich erschöpft fühlen. Pausen reichen nicht mehr aus, um echte Erholung zu erreichen – und das Wochenende setzt das System nicht mehr wirklich zurück.

Das liegt daran, dass Erschöpfung nicht nur körperlich, sondern auch mental und emotional entsteht. Ein nachhaltiger Ausweg beginnt deshalb nicht mit mehr Schlaf allein, sondern mit Verständnis und bewusster Veränderung.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen in sieben klaren Schritten, wie Sie Ihre Erschöpfung verstehen, gezielt gegensteuern und Schritt für Schritt wieder mehr Energie und Stabilität aufbauen – ohne radikale Programme.

Sie lernen, Energie bewusst wahrzunehmen, mentale Last zu reduzieren, Erholung neu zu gestalten und alte innere Ansprüche zu überprüfen. Diese Bausteine wirken zusammen und unterstützen sich gegenseitig.

## ENERGIELEVEL ÜBER DEN TAG



*Erschöpfung ist kein Dauerzustand – sie ist veränderbar.*



# Wer ist Georg T. Roesl?

# 02



*Hallo, liebe Leser:innen,*

ich bin Forscher und Autor für angewandte Psychologie und verbinde wissenschaftliche Erkenntnisse mit alltagsnaher Selbstentwicklung.

Mein Schwerpunkt liegt auf Persönlichkeitsstärkung und wirksamen Strategien zur Förderung mentaler Gesundheit.

Ich verbesserte selbst meinen Umgang mit bipolarer Störung, PTBS, Suizidgedanken und schwerer Depression.

Ich habe mehrere Bücher geschrieben über die Irrungen und Wirrungen der Psychologie und des Lebens.

*Ihr Georg T. Roesl*



Erfahrung



Kompetenz



Praxis

# Was ist Dauererschöpfung?

*Wenn Pausen nicht mehr Erholung bringen ...*

Dauererschöpfung beschreibt einen Zustand anhaltender mentaler, emotionaler und körperlicher Müdigkeit. Selbst nach Pausen oder Schlaf stellt sich keine echte Erholung mehr ein – das System bleibt „an“, auch wenn Sie ruhen. Typisch sind fehlende Energie, reduzierte Motivation und ein Gefühl innerer Leere. Auch Aktivitäten, die früher Freude gemacht haben, kosten plötzlich spürbar Kraft – oder werden gar nicht mehr begonnen.

Dauererschöpfung ist nicht das Gleiche wie kurzfristige Müdigkeit nach einer anstrengenden Phase. Der entscheidende Unterschied liegt in der Dauer: Wenn Erschöpfung über Wochen anhält und sich auch nach Erholungsphasen nicht bessert, ist sie zu einem System-Zustand geworden.



## Wichtig ist:

*Erschöpfung ist ein Signal. Sie zeigt: Ihr System braucht echte Entlastung – nicht nur Schlaf, sondern bewusste Regeneration.*

## Drei Ebenen der Dauererschöpfung



### 1. Körperliche Erschöpfung

Anhaltende Müdigkeit, schlechter Schlaf, körperliche Schwere und Antriebslosigkeit.

→ *Schlaf bringt nicht mehr die gewohnte Erholung.*



### 2. Mentale Erschöpfung

Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, Gedanken-Nebel, schwere Entscheidungen.

→ *der Kopf fühlt sich „voll“ an, obwohl wenig getan ist.*



### 3. Emotionale Erschöpfung

Innere Leere, Reizbarkeit, reduzierte Freude, Gefühl von „funktionieren statt leben“.

→ *Beziehungen und Aktivitäten verlieren an Bedeutung.*



### Akute Müdigkeit:

nach anstrengender Phase, klingt mit Schlaf und Pause wieder ab.

vs.



### Dauererschöpfung:

hält über Wochen an, betrifft mehrere Lebensbereiche, klassische Pausen reichen nicht mehr.

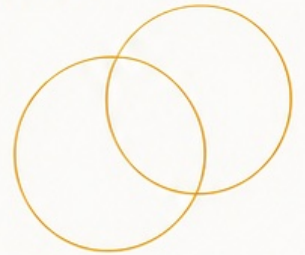
# Warum entsteht Dauererschöpfung?

Dauererschöpfung entsteht meist durch ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren:

- **Anhaltender Stress:** hohe Arbeitsbelastung, Mehrfachrollen, dauerhafte Anspannung
- **Fehlende Erholung:** keine echten Pausen oder Phasen ohne Reize und Aufgaben
- **Hohe innere Ansprüche:** Perfektionismus, „funktionieren müssen“, Verantwortungsgefühl
- **Permanente Reizüberflutung:** Bildschirme, Nachrichten, ständige Erreichbarkeit
- **Fehlende Erholungs-Routinen:** keine festen Anker für Bewegung, Schlaf, Pause

Diese Faktoren wirken nicht einzeln, sondern verstärken sich gegenseitig.

Wer dauerhaft viele Reize verarbeitet, schläft schlechter; wer schlechter schläft, hat weniger Reserven für Stress; wer mehr Stress hat, baut weniger Erholung ein – ein klarer Verstärkungs-Kreislauf.



## Der Teufelskreis der Erschöpfung

Ein zentrales Problem: Erschöpfung führt zu weniger Energie – dadurch fallen Aufgaben schwerer und das System gerät zusätzlich unter Druck:



Dieser Kreislauf hält sich selbst am Laufen – bis er bewusst durchbrochen wird. Genau das ist das Ziel der folgenden sieben Schritte: an unterschiedlichen Stellen gleichzeitig anzusetzen.



*Erschöpfung verstärkt sich selbst – kann aber unterbrochen werden.*

Je früher Sie an mehreren Stellen ansetzen, desto schneller kommt Ihr System zurück in Balance.

# Schritt 1: Energie bewusst wahrnehmen

*Bewusstsein schafft Veränderungsmöglichkeiten ...*



## 1. Energiekurve beobachten

wann ist die Energie hoch,  
wann fällt sie deutlich ab?



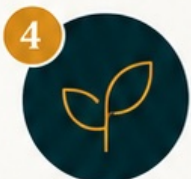
## 2. Hochpunkte erkennen

welche Tageszeit oder Tätigkeit  
gibt aktuell noch Energie?



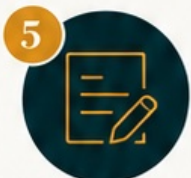
## 3. Tiefpunkte verstehen

welche Aufgaben, Reize oder  
Personen ziehen besonders  
Energie?



## 4. Erholungs-Lücken sehen

an welchen Punkten im Tag  
fehlt eine echte Pause?



## 5. Notieren statt verändern

7 Tage lang nur beobachten  
und aufschreiben, ohne  
Bewertung.

Der erste Schritt aus der Dauererschöpfung ist immer Bewusstsein. Die meisten Menschen wissen nicht genau, wann sie Energie haben, was sie kostet und wo Erholung möglich wäre. Ohne dieses Wissen lässt sich nicht gezielt gegensteuern.

Beobachten Sie deshalb über 7 Tage Ihre Energiekurve: Wann sind Sie morgens am wachsten? Wann fällt die Energie deutlich ab? Welche Aufgaben oder Begegnungen geben oder nehmen besonders viel Energie? Schon das Aufschreiben verändert die Wahrnehmung erheblich.

## Was das für Sie bedeutet:

Die Auswertung dieser Beobachtungen zeigt sehr schnell die zwei wichtigsten Hebel: Wo Energie unnötig verbraucht wird – und wo bewusste Erholung am wirkungsvollsten ansetzen kann. Diese Erkenntnisse sind Grundlage für alle weiteren Schritte.

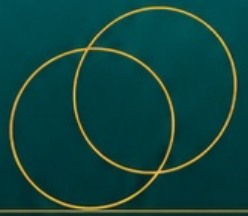
*Bewusstsein schafft  
Veränderungsmöglichkeiten.*



## Mini-Übung: Energie-Tagebuch

Notieren Sie 7 Tage lang dreimal täglich (morgens, mittags, abends) Ihr Energielevel auf einer Skala von 1–10.

**Auswertung:** Wann sind Sie regelmäßig bei 7 oder mehr? Wann fällt die Energie unter 4? Welche Aufgaben oder Momente verändern den Wert deutlich nach oben oder unten?



# Schritt 2: Reize reduzieren

*Weniger Reize schaffen mehr Ruhe ...*

1



## Bildschirmzeit begrenzen

klare Zeitfenster für Smartphone, Mails und Social Media festlegen.

2



## Push-Nachrichten ausschalten

jede Benachrichtigung unterbricht das Nervensystem – auch unbemerkt.

3



## Reizfreie Pausen

Pausen ohne Input: kein Bildschirm, keine Musik, kein Gespräch.

4



## Akustische Ruhe

Hintergrundgeräusche bewusst reduzieren, gerade in Phasen hoher Last.

5



## Multitasking vermeiden

eine Sache nach der anderen erledigen – spart spürbar Energie.

Zu viele Reize verhindern echte Erholung.

Das Nervensystem bleibt aktiv, auch wenn Sie körperlich pausieren – weil es weiterhin Signale verarbeitet. Reduktion ist deshalb kein Verzicht, sondern aktive Erholung.

Beginnen Sie mit dem wirksamsten Hebel: Push-Nachrichten ausschalten. Jede einzelne unterbricht den Kopf, auch ohne dass Sie reagieren. Schon nach wenigen Tagen merken die meisten Menschen einen spürbaren Unterschied in Konzentration und Ruhe.

## Was das für Sie bedeutet:

Ergänzen Sie reizfreie Pausen: kurze Phasen ohne Bildschirm, ohne Musik, ohne Gespräch. Gerade diese stillen Momente lassen das Nervensystem wirklich herunterfahren – und sie kosten oft nur 5–10 Minuten.



*Weniger Reize schaffen mehr Ruhe.*



## Mini-Übung: 3 Reduktions-Schritte

- 1 Schalten Sie alle Push-Nachrichten außer Anrufen und kritischen Apps aus.
- 2 Bauen Sie 2–3 reizfreie Pausen pro Tag ein, jeweils 5–10 Minuten ohne Input.
- 3 Beobachten Sie nach 3 Tagen, wie sich Konzentration, Ruhe und Energie verändert haben.

# Schritt 3:

# Mentale Entlastung schaffen

## *Klarheit entlastet den Kopf ...*



1

### Gedanken auslagern

alles, was kreist, aus dem Kopf auf Papier bringen.



2

### Aufgaben sortieren

klare Listen, klare Prioritäten, klare nächste Schritte definieren.



3

### Entscheidungen reduzieren

Routinen für Standardentscheidungen schaffen Energie-Reserven.



4

### Mentale Stopp-Signale

bewusst Pause für den Kopf einlegen, bevor er voll überläuft.



5

### Gedanken-Termin

feste Zeit für Sorgen oder Planung – sonst kreisen sie den ganzen Tag.

Viele Menschen tragen dauerhaft mentale Last: Listen im Kopf, ungelöste Themen, immer wieder dieselben Sorgen. Diese Last verbraucht Energie, ohne dass etwas vorangeht. Mentale Entlastung beginnt damit, diesen unsichtbaren Verbrauch sichtbar zu machen.

Die wirksamste Methode: Gedanken externalisieren – das heißt, alles, was im Kopf kreist, bewusst aufschreiben. Aufgaben, Sorgen, Ideen, To-dos. Sobald sie auf Papier oder im System sind, muss der Kopf sie nicht mehr aktiv halten.

### Was das für Sie bedeutet:

Strukturieren Sie anschließend: Was ist heute wichtig? Was kann warten? Was kann gestrichen werden? Klarheit ist die wirksamste Form mentaler Entlastung – und sie kostet meist nur wenige Minuten am Morgen.

*Klarheit entlastet den Kopf.*



### Mini-Übung: Brain Dump

Nehmen Sie sich 10 Minuten und schreiben Sie alles auf, was im Kopf ist:

1. Aufgaben, die noch zu erledigen sind – auch die kleinen.
2. Sorgen oder Themen, die immer wieder auftauchen.
3. Anschließend ordnen: Was tue ich heute? Was kommt später? Was streiche ich?

# Schritt 4: Kleine Handlungsschritte

## *Kleine Schritte bringen Bewegung ...*

- 1**  **Eine Handlung pro Tag**  
eine konkrete, kleine Handlung wirklich abschließen – statt vieler halbfertiger.
- 2**  **Eine bewusste Pause**  
5–10 Minuten ohne Aufgabe und ohne Reize – bewusst durchgeführt.
- 3**  **Ein bewusstes Nein**  
eine zusätzliche Aufgabe oder Erwartung heute bewusst ablehnen.
- 4**  **Eine klare Aufgabe**  
eine Aufgabe bewusst zu Ende bringen – ohne Multitasking.
- 5**  **Erfolg sichtbar machen**  
jede umgesetzte Mini-Handlung notieren – das macht Fortschritt sichtbar.

In Phasen der Erschöpfung ist die Versuchung groß, „alles auf einmal“ ändern zu wollen – oder gar nichts mehr zu ändern, weil die Energie fehlt. Beides führt selten zum Erfolg. Kleine Schritte sind wirksamer, gerade dann, wenn die Reserven niedrig sind.

### Was das für Sie bedeutet:

Eine kleine, konkrete Handlung pro Tag – bewusst gewählt und wirklich umgesetzt – reicht aus, um den Teufelskreis zu unterbrechen. Das kann eine echte Pause sein, eine klare Aufgabe oder ein bewusstes Nein. Wichtig ist: Sie tun es bewusst, nicht zwischen Tür und Angel.

*Kleine Schritte bringen Bewegung.*



### Mini-Übung: Eine bewusste Handlung heute

- 1** Wählen Sie heute genau eine kleine, konkrete Handlung: eine echte Pause, eine klare Aufgabe oder ein bewusstes Nein.
- 2** Setzen Sie diese Handlung bewusst und vollständig um – ohne Multitasking, ohne Ablenkung.
- 3** Notieren Sie kurz: Was war es? Wie hat es sich angefühlt? Was hat sich danach verändert?

# Schritt 5:

# Erholung neu lernen

*Erholung ist aktiv gestaltbar ...*



## 1 Bewegung in der Natur

Spaziergänge im Grünen wirken doppelt: körperlich und mental.



## 2 Aktive Pausen

Dehnen, Atmen, kurze Bewegung – statt Pause am Bildschirm.



## 3 Ruhephasen schützen

feste Zeiten für echte Ruhe ohne Aufgaben und ohne Bildschirm.



## 4 Schlaf priorisieren

feste Schlafenszeit, ruhige Abendrituale, kein Bildschirm vor dem Bett.



## 5 Verbindendes wählen

Aktivitäten, die Energie zurückgeben – statt nur Zeit verbrauchen.

Echte Erholung bedeutet, das Nervensystem zu beruhigen – nicht nur Zeit verbringen, ohne aktiv zu sein. Viele Menschen „erholen“ sich am Bildschirm, mit Reizen oder mit Reizen ersetzten Aufgaben. Genau das verhindert echte Regeneration.

## Was das für Sie bedeutet:

Wirksam sind drei Bausteine: Bewegung in der Natur, bewusste Ruhephasen und ausreichend Schlaf. Diese drei wirken zusammen messbar regenerierend – und ersetzen einander nicht. Wer alle drei regelmäßig integriert, baut sein Energielevel deutlich auf.

*Erholung ist aktiv gestaltbar.*



## Mini-Übung: Drei Erholungs-Anker

Wählen Sie für die kommende Woche drei feste Erholungs-Anker:

- 1 Bewegung an der frischen Luft (5–7 Tage/Woche, je 20 Minuten)
- 2 Eine bewusste reizfreie Pause täglich
- 3 Eine feste Schlafenszeit, mindestens 5 von 7 Tagen

# Schritt 6:

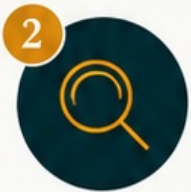
# Selbstansprüche überprüfen

## *Realistische Erwartungen entlasten ...*



### 1 Innere Glaubenssätze erkennen

typische Sätze: „Ich muss funktionieren“, „Ich darf nicht schwach sein“.



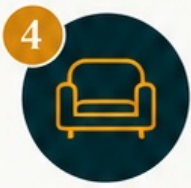
### 2 Sätze hinterfragen

ist das wirklich wahr?  
Was würde ich einem Freund in dieser Lage sagen?



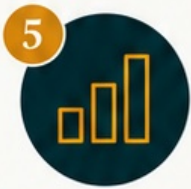
### 3 Realistische Alternative

„Ich darf Pausen brauchen“  
statt „Ich muss durchhalten“.



### 4 Pausen erlauben

aktiv entscheiden: Pause ist Erlaubnis, nicht Schwäche.



### 5 Erwartungen anpassen

weniger zu erwarten ist nicht Aufgabe – es ist Realismus.

Hohe innere Ansprüche sind einer der stärksten Verstärker von Dauererschöpfung. Typische Sätze sind „Ich muss funktionieren“ oder „Ich darf nicht schwach sein“. Diese Sätze halten das System aktiv, auch wenn der Körper längst signalisiert, dass es zu viel ist.

Realistische Erwartungen sind keine Aufgabe Ihrer Werte – sondern eine wichtige Schutzfunktion. Wer dauerhaft mit unrealistischen Ansprüchen lebt, läuft langfristig auf Reserve. Die gute Nachricht: Diese Sätze sind erlernt – und lassen sich Schritt für Schritt verändern.

### Was das für Sie bedeutet:

Beginnen Sie damit, die typischen inneren Sätze konkret aufzuschreiben und durch realistische Alternativen zu ersetzen: „Ich darf Pausen brauchen.“ „Ich darf nicht in Höchstform sein.“ „Ich darf Hilfe annehmen.“ Diese neuen Sätze brauchen Wiederholung – aber sie wirken.

*Realistische Erwartungen entlasten.*



### Mini-Übung: Glaubenssatz-Reframe

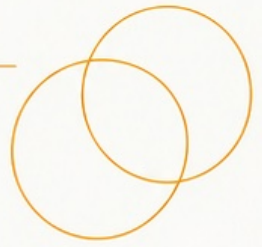
- 1 Notieren Sie zwei typische innere Sätze, die Sie in Erschöpfung antreiben.
- 2 Formulieren Sie zu jedem eine realistische, freundlichere Alternative.
- 3 Beispiel: „Ich muss funktionieren“ → „Ich darf gerade auch Pausen brauchen.“
- 4 Lesen Sie die neuen Sätze 7 Tage lang täglich morgens und abends bewusst.

# Schritt 7:

# Alltagstransfer

## *Struktur schafft Stabilität ...*

11



### 1 Klare Tagesstruktur

festе Anfangs-, Pausen- und Feierabendzeiten geben Halt.



### 2 Feste Pausen-Anker

2–3 feste Pausenzeiten am Tag, in den Kalender eingetragen.



### 3 Energie-Routinen

Bewegung, Schlaf und ruhige Phasen fest in den Wochenplan integrieren.



### 4 Eine Hauptmethode

einen Schritt aus diesem Ratgeber zur Hauptmethode machen.



### 5 Wiederholung statt Aktion

Veränderung entsteht durch tägliches Tun, nicht durch Einzel-Aktionen.

Langfristige Veränderung entsteht durch Routinen. Feste Pausen, klare Tagesstruktur und wiederkehrende Energie-Anker stabilisieren das Nervensystem – und sorgen dafür, dass aus Erschöpfung wieder Energie wird, ohne dass Sie täglich neu „kämpfen“ müssen.

## Was das für Sie bedeutet:

Wählen Sie aus diesem Ratgeber einen Schritt aus, der für Sie aktuell am wirksamsten erscheint, und setzen Sie ihn täglich bewusst um. Wiederholung ist wichtiger als Intensität: Eine kleine Routine, 14 oder 21 Tage konsequent gelebt, verändert Ihr Energielevel spürbar.

*Kontinuität bringt Energie zurück.*



## Mini-Übung: 14-Tage-Plan und Reflexion

- 1 Wählen Sie einen Schritt aus diesem Ratgeber, den Sie täglich konsequent umsetzen wollen.
- 2 Tragen Sie ihn 14 Tage in den Kalender ein – mit klarer Zeit, Ort und Auslöser.
- 3 Reflektieren Sie nach 14 Tagen: Wie hat sich Ihr Energielevel verändert? Was behalten Sie bei?

*Sie können Ihre Energie Schritt für Schritt zurückgewinnen.*

# Wichtige Quellen:

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

- 1 | Kocalevent, R. D., Hinz, A., Brähler, E., & Klapp, B. F. (2011). Determinants of fatigue and stress. *BMC Research Notes*, 4, 238.
- 2 | Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- 3 | Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.
- 4 | Hockey, G. R. J. (1997). Compensatory control in the regulation of human performance under stress and high workload. *Biological Psychology*, 45, 73–93.
- 5 | Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.
- 6 | Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth, H. Thierry, & C. J. de Wolff (Eds.), *Handbook of Work and Organizational Psychology*. Psychology Press.
- 7 | Stothart, C., Mitchum, A., & Yehnert, C. (2015). The attentional cost of receiving a cell phone notification. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 41(4), 893–897.
- 8 | Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237.
- 9 | Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.
- 10 | World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- 11 | Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
- 12 | Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- 13 | Roesl, G. T. (2023). *Die MHR-Methode – Den mentalen Kompass neu einstellen*.

IHR NÄCHSTER SCHRITT

# Energie zurückgewinnen. Schritt für Schritt stabilisieren.

*Orientierung finden – erste Schritte sicher gehen*

## KONTAKT

*Für Fragen kontaktieren Sie uns doch bitte direkt:*



**Georg T. Roesl**  
LIFE REVOLUTION INSTITUT



+49 (0)911 – 95 03 58 00



hello@georg-roesl.de



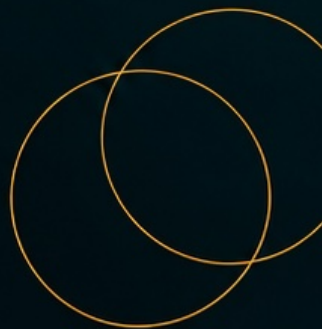
www.georg-roesl.de

*Ein kostenfreier Ratgeber für mehr Energie,  
Klarheit und neue Stabilität im Alltag.*

“

*Erschöpfung ist kein Dauerzustand.  
Sie ist veränderbar.*

*– Georg T. Roesl*



**LIFE REVOLUTION INSTITUT GMBH**  
FORSCHER UND AUTOR FÜR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE