

Gesundheitspraktische Strategien bei Müdigkeit und Erschöpfung

Zusammengestellt von Georg Klaus

Müdigkeit und Erschöpfung gehören zu den häufigsten Beschwerden, mit denen Menschen im Alltag umgehen müssen. Für die gesundheitspraktische Begleitung ist es zunächst wichtig, genauer hinzuschauen: Handelt es sich um eine vorübergehende Müdigkeit, um eine Erschöpfung nach längerer Belastung oder um eine ausgeprägte Fatigue?

Müdigkeit, Erschöpfung oder Fatigue?

Müdigkeit entsteht häufig durch zu wenig Schlaf, starke Beanspruchung oder mangelnde Regeneration. Schlaf und Erholung können dann relativ unmittelbar helfen.

Von Erschöpfung sprechen wir eher, wenn ein Mensch sich körperlich oder geistig „leer“ fühlt, häufig nach längerer Belastung.

Eine ausgeprägte Fatigue unterscheidet sich davon. Sie kann insbesondere im Zusammenhang mit Erkrankungen auftreten, muss nicht durch Schlaf oder Ruhe verschwinden und kann den Alltag, die Konzentration und die Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen.

Bei ungewöhnlich starker, anhaltender oder zunehmender Erschöpfung ist deshalb eine medizinische Abklärung zwingend! Gesundheitspraktisches Coaching kann in solchen Situationen begleiten und unterstützen, ersetzt aber keine medizinische oder therapeutische Abklärung.

1. Nicht die Zeit, sondern die Energie managen

Eine zentrale Frage im Umgang mit Erschöpfung lautet nicht nur:

„Wie viel Zeit steht mir heute zur Verfügung?“

Sondern ebenso:

„Wofür reicht meine Energie heute?“

Hilfreich kann ein einfaches Energie-Tagebuch sein. Dabei wird beobachtet, welche Lebensbereiche Energie verbrauchen und welche Energie geben.

- **Arbeit:** Unterbrechungen reduzieren, Prioritäten eindeutig setzen, Aufgaben hierarchisieren
- **Körper:** Bewegung und körperliche Aktivität beobachten
- **Regeneration:** Schlaf, Ernährung und bewusste Ruhezeiten beachten
- **Soziales:** Gespräche, Auseinandersetzungen und auch wohltuende soziale Kontakte wahrnehmen
- **Mental:** Grübeln und Entscheidungsprozesse als mögliche Energiefaktoren erkennen
- **Stille und Bewusstheit:** Zeiten ohne äußere Anforderungen bewusst einplanen
- Das Ziel besteht darin, persönliche „Energievampire“ und unnötige Energieverluste aufzuspüren und nach Möglichkeit zu reduzieren.

2. Begleiten und fördern statt fordern

Gerade bei ausgeprägter Erschöpfung kann ein hoher Veränderungsdruck kontraproduktiv sein. Ein typisches Muster ist das sogenannte **„Push-and-Crash“**: An einem besseren Tag wird besonders viel unternommen – und anschließend folgt eine Phase starker Erschöpfung.

Hilfreicher kann ein anderer Rhythmus sein:

Belastung → kurze Regeneration → nächste Belastung

statt:

Belastung → Überforderung → Kollaps → lange Erholungsphase

Im gesundheitspraktischen Coaching können deshalb Fragen hilfreich sein wie:

- Was ist heute tatsächlich notwendig?
- Was kann reduziert werden?
- Was kann verschoben, delegiert oder gestrichen werden?
- Woran erkenne ich rechtzeitig, dass meine Energie nachlässt?
- Welche Tätigkeit kostet mich mehr Energie, als ich erwartet habe?

Der entscheidende Perspektivwechsel lautet dabei: Nicht möglichst viel leisten, sondern die vorhandene Energie sinnvoll einsetzen.

3. Prioritäten setzen

An einem erschöpfenden Tag ist eine lange To-do-Liste häufig wenig hilfreich. Sinnvoller kann es sein, Aufgaben nach ihrer Bedeutung zu unterscheiden.

Was ist heute essenziell?

Was wäre **ratsam oder hilfreich**?

Und was wäre zwar **schön, aber nicht zwingend notwendig**?

Eine solche Priorisierung kann den inneren Druck reduzieren. Nicht mehr alle Aufgaben erscheinen gleichzeitig gleich wichtig.

4. Aktivität in kleinen Schritten

Auch bei körperlicher Aktivität gilt: lieber mit Kleinem beginnen, beobachten und anschließend anpassen.

Statt des Vorsatzes: „Ich muss wieder regelmäßig trainieren“ kann beispielsweise die Frage stehen: „Heute gehe ich zehn Minuten in gemächlichem Tempo spazieren und beobachte anschließend, wie sich mein Energielevel entwickelt.“

5. Erholung bewusst gestalten

Schlafen ist nicht automatisch dasselbe wie Erholung. Deshalb lohnt es sich, genauer zu untersuchen:

Welche Art von Pause lädt meinen „Akku“ tatsächlich wieder auf – und welche wirkt nur wie eine Pause?

Mögliche Formen der Erholung können sein:

- eine kurze Ruhepause ohne Handy
- eine Atemübung
- ein gemütlicher Spaziergang
- Musik oder Entspannung
- ein freundlicher Kontakt mit anderen Menschen
- die Verminderung von Reizen
- bewusstes Nichtstun

Dabei geht es nicht darum, die „richtige“ Erholungsmethode vorzugeben. Entscheidend ist vielmehr, gemeinsam herauszufinden, welche Form der Erholung für die betreffende Person tatsächlich hilfreich ist.

6. Gedanken und Selbstansprüche reflektieren

Erschöpfung kann durch bestimmte Gedanken und innere Ansprüche zusätzlich belastet werden. Häufig begegnen uns beispielsweise Gedanken wie:

- „Ich muss trotzdem funktionieren.“
- „Bei anderen geht es doch auch.“
- „Ich darf keine Schwäche zeigen.“
- „Wenn ich heute weniger mache, gilt das als Faulheit.“
- „Erst muss ich alles fertig machen, dann darf ich mich ausruhen.“

Hier kann ein gesundheitspraktisches Coaching ansetzen, indem solche inneren Bewertungen wahrgenommen und gegebenenfalls neu betrachtet werden. Ein hilfreicher Perspektivwechsel könnte beispielsweise lauten:

„Erholung ist nicht die Belohnung für Leistung, sondern eine Voraussetzung dafür, dass Leistung überhaupt möglich bleibt.“

7. Frühzeitig auf Warnsignale reagieren

Eine individuell entwickelte **Energie-Ampel** kann helfen, die eigenen Grenzen früher wahrzunehmen.

Grün: Die Energie ist im üblichen Bereich, Konzentration und alltägliche Tätigkeiten sind gut möglich.

Gelb: Die Konzentration lässt nach, Gereiztheit nimmt zu, die Glieder fühlen sich schwer an oder häufiges Gähnen tritt auf. Jetzt ist es sinnvoll, das Tempo zu reduzieren, eine Pause einzulegen und die eigenen Prioritäten zu überprüfen.

Rot: Es besteht eine deutliche Erschöpfung, Konzentration ist kaum noch möglich oder es tritt körperliches Unwohlsein auf. Die Belastung sollte reduziert oder beendet und Erholung ermöglicht werden.

Entscheidend ist, **nicht erst im roten Bereich zu reagieren**. Die gelbe Phase ist bereits ein wichtiges Signal, die eigene Aktivität anzupassen.

8. Schlaf differenziert betrachten

„Sie sind erschöpft – schlafen Sie einfach mehr“ greift als gesundheitspraktischer Rat häufig zu kurz.

Interessanter sind Fragen wie:

- Wie gut ist die Schlafqualität?
- Gibt es regelmäßige Schlafzeiten?
- Wie sieht die Abendroutine aus?
- Wie hoch ist der Konsum von Koffein oder Alkohol?
- Wie hoch ist das aktuelle Stressniveau?
- Gibt es nächtliches Grübeln?
- Bestehen körperliche Beschwerden?

Bei allen extremen Erscheinungen kann eine eigene differenzierte medizinische Diagnose Voraussetzung für weiteren Rat sein!

9. Ein möglicher Ablauf für ein Beratungsgespräch

Eine gesundheitspraktische Beratung von etwa 45 bis 60 Minuten könnte beispielsweise folgendermaßen aufgebaut werden:

1. Check-in – 5 Minuten

„Wie hoch ist deine Energie heute auf einer Skala von 0 bis 10?“

2. Muster erkennen – 10 Minuten

Wann tritt die Erschöpfung auf? Was geht ihr voraus?

3. Energiebilanz – 10 Minuten

Was zieht Energie? Was spendet Energie?

4. Einen Hebel auswählen – 10 Minuten

Nicht fünf Dinge gleichzeitig verändern, sondern eine konkrete Stellschraube auswählen.

5. Mini-Experiment – 10 Minuten

Für die kommende Woche eine kleine Veränderung vereinbaren und beobachten.

6. Abschluss – 5 Minuten

„Woran wirst du erkennen, dass die gewählte Strategie hilfreich ist?“

Gesundheitspraxis als Ort für Orientierung

Die Gesundheitspraxis kann Menschen dabei unterstützen, ihre eigene Situation besser wahrzunehmen, Zusammenhänge zu erkennen und alltagstaugliche Strategien für den Umgang mit Müdigkeit und Erschöpfung zu entwickeln.

Es kann darüber hinaus hilfreich sein, über bestehende medizinische und therapeutische Angebote zu informieren und Orientierung zu geben. Eine solche Weitervermittlung kann für Betroffene entlastend sein und vermitteln: **Mit dieser Situation muss ich nicht allein bleiben.**