

**5 Schritte**  
**zu mehr Energie und Lebensfreude**

Sandra Hylla

Text Copyright © 2020 Sandra Hylla

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Einfach leben-Guide von ganzichselbst.

2. Auflage 2020

## *Inhaltsverzeichnis*

Die 6 häufigsten Energielecks - und wie du sie stopfst.

5 Wege, wie du einem Burnout von vornherein vorbeugst.....

Die 2 Strategien, die dir auf Dauer helfen werden, deine kostbare Energie zu bewahren.....

Wenn du es wirklich ernst meinst mit deinem Neuanfang.....

Umgib dich mit positiven Menschen, die das Selbe wollen wie du und dich dabei unterstützen .....

Wer ist eigentlich diese ganzichselbst?.....

Ich helfe erschöpften Frauen beim Vereinfachen.....

Ich wünsche dir viel Freude mit deinem neuen Leben.  
.....

Hey,

herzlich willkommen bei den Einfach leben-Guides  
von ganzichselbst.

Ich freue mich, dass du hier bist.

Vielen Dank für dein Interesse. Viel Freude und viele  
umsetzbare Erkenntnisse

wünscht dir deine Brieffreundin Sandra

ganzichselbst. einfach leben.

Fühlt du dich schlapp und ausgelaugt?

Dieser Guide ist vollgepackt mit praktischen, sofort umsetzbaren Tipps für mehr Energie.

Ich zeige dir in diesem kurzen Guide,

- die 6 häufigsten Energielecks - und wie du sie stopfst.
- 6 Wege, verlorene Energie zurück zu erlangen.
- Die 2 Strategien, die dir auf Dauer helfen werden, deine kostbare Energie zu bewahren.
- Und 5 Wege, wie du einem Burnout von vornherein vorbeugst.

Übrigens: Geld, Liebe, Glück und guter Sex ... das ist alles Energie. Es bedingt einander. Du kannst alles in Fluss bringen. Es liegt in dir.

Wir alle haben einen bestimmten Vorrat an Energie.

Mit Energie meine ich hier: Kraft. Lebenskraft. Elan.  
Motivation.

Energie kann zwar nach physikalischen Gesetzen nicht vermehrt oder verringert werden, aber wenn wir uns schlapp und lustlos fühlen, kommt es uns schon so vor, als wär sämtliche Energie verbraucht.

Dann müssen wir erstmal wieder "auftanken", uns erholen.

Das liegt daran, dass wir diese Energie für die "falschen" Dinge verwendet haben.

Unser Leben heute ist – trotz all der technischen Hilfsmittel und Geräte – hektischer und anstrengender denn je.

Heute zählt nur Leistung. Wachstum.

Pausen machen, nichts tun, es sich leicht machen ist verpönt.

Wer mal nur gammelt, ist ein Faulenzer, ein Schmarotzer, ja sogar asozial.

Ich seh das allerdings ganz anders. Diese Hetze ist unvernünftig und ungesund. Wir machen uns kaputt. Wir verschwenden unsere Lebenszeit und gefährden unsere Gesundheit.

Meiner Meinung nach für die falschen Dinge.

Der Ansatz für mein Leben ist:

- Nur das tun, was ich tun will. Keine Verpflichtungen, Termine, Aktionen, die mir nicht mehr gut tun.
- Dabei auf mein Bauchgefühl hören. Du weißt nämlich eigentlich ganz genau, was du nicht tun willst.



- Rechtzeitig und regelmäßig Pausen machen. Viel Zeit zum Regenerieren, Nichtstun. Einfach leben. Ganz ohne „Muss“ und Verpflichtungen.
- Es mir so leicht machen, wie ich kann.

Und das ist es, was ich auch in meiner Arbeit wieder salonfähig machen will.

Denn alles andere ist ungesund.

Von den Folgen eines Burnout erholst du dich nie wieder ganz.

Lass es also gar nicht erst soweit kommen.

Heutzutage ist es wichtiger denn je, gut auf unsere Energievorräte zu achten, uns nicht zu übernehmen, und rechtzeitig Energie wieder aufzufüllen.

## 1. Wie viele Löffel hast du?

Wie viele verbrauchst du? Und wofür?

Es gibt die Löffeltheorie von Christine Miserandino.

Um einer Freundin zu verdeutlichen, wie es ist, mit einer chronischen Krankheit zu leben, die sie in allen Bereichen ihres Lebens schwächt, nahm sie ein Bündel Teelöffel (engl. „spoons“ - deshalb nennen sich chronisch erschöpfte Menschen oft selbst „Spoonies“).

Der gesamte Löffelvorrat symbolisierte ihre komplette Energie, die sie für den Tag zur Verfügung hat.

Dann begann sie, ihren Tagesablauf aufzuzählen und für jede noch so normale Tätigkeit ein oder mehrere Löffel wegzulegen. Jede Tätigkeit kostete sie ein wenig ihrer Energie, und irgendwann war der Vorrat erschöpft. Oft schon, bevor der Tag zuende war.

Das gilt nicht nur für chronisch kranke Menschen.

Jeder von uns ist irgendwann erschöpft. Unser moderner Alltag erfordert oft mehr Löffel, als wir zur Verfügung haben.

Hier sind Selbstkritik und Selbsterkenntnis gefragt. Es ist wichtig, sich zu überlegen, wofür wir unsere Löffel ausgeben und rechtzeitig zu merken, wenn sie uns auszugehen drohen.

## 2. Burnout vorbeugen

Es ist leichter, sich von geringer Erschöpfung zu erholen als sich erst komplett auszulaugen.

Burnout ist ein großes Problem unserer Zeit.

Und das Traurige ist, dass es immer mehr Bevölkerungsgruppen trifft: Manager, Angestellte, Selbständige, Mütter - ja sogar schon Schüler!

Um es nicht so weit kommen zu lassen, müssen wir ständig auf unsere Körpersignale hören.

Wir drücken Schmerzen einfach per Tablette oder Operation weg und machen so weiter wie zuvor.

Aber Schmerzen sind Signale. Hilferufe des Körpers, wenn wir so wollen.

Kopfschmerz ist ein Zeichen von Druck.

Magenkrämpfe zeigen Stress und Ängste an.

Infekte wollen uns zur Ruhe zwingen, wenn wir sie uns nicht selbst gewähren.

Wenn wir nicht drauf reagieren, bricht der Körper irgendwann zusammen. Und es wird eine lange Zeit brauchen, wieder gesund zu werden.

Wenn wir denn je wieder vollständig davon genesen.

## *Die 6 häufigsten Energielecks - und wie du sie stopfst*

Wie du herausfindest, was dir deine Energie absaugt.

Finde deine Energielecks. Halte deine Energie zusammen und gib sie für die richtigen, dir wichtigen Dinge aus.

Deine Energielecks sind sehr persönlich.

**1. Energieleck: Kleinigkeiten, die dich immer wieder ärgern oder dir ein schlechtes Gewissen machen.**

Du bemerkst sie vielleicht sogar kaum, aber sie sind da. Und sie sind nervig.

Z. B. die Ecke mit dem Gerümpel. Wenn du das endlich mal beseitigst, wirst du einen Energieschub erleben. Immer wieder, wenn du die nun leere, ordentliche Ecke anschaust.

Eine aufgerissene Naht in deinem Oberteil. Vielleicht sieht sie keiner, aber du weißt, dass sie da ist. Und dass sie nicht richtig ist. Flicke sie, und es wird dir besser gehen.

Wenn die kleinsten Kleinigkeiten fehlen, wenn du die Shampooflasche immer bis auf den Grund leer werden lässt, bevor du eine neue kaufst.

Das alles zieht unnötig Energie.

Und ist so einfach zu beheben.

Schaff dir ein paar Vorräte an, und du wirst dich sicherer fühlen.

Halte Dinge in Ordnung.

Stoppe die kleinen, nervigen Energiefresser.

2. Energieleck: Die ein, zwei wichtigen Dinge, die schon ewig auf deiner To do-Liste stehen.

Wenn du eine Aufgabe den ganzen Tag vor dir her schiebst, belastet sie dich auch den ganzen Tag.

Mach einen Tu-es-day oder GYST - Get your shit together -Tag. Und wenn du dir nur einen Tag in der Woche dafür nimmst, um mal all den nervenden Kleinkram oder auch die anstehende größere Aufgabe endlich zu erledigen.

Zusammen geht's einfacher!

In unserer [Einfach Leben-Gruppe für Frauen auf Facebook](#) haben wir den Tu-es-day - jeden Dienstag.

Man sagt auch, dass man gleich morgens als erstes "die Kröte schlucken" soll. Damit hat man das Schlimmste des Tages bereits hinter sich und kann den Rest viel entspannter angehen.



Mal ehrlich, wie fühlst du dich den ganzen Tag, wenn du eine wichtige Aufgabe vor dir her schiebst? Mach sie!

3. Energieleck: Alles, was nicht wie geplant funktioniert.

Repariere, was kaputt ist, oder ersetze es.

Überdenke deine Systeme und Gewohnheiten, die nicht (mehr) funktionieren. Und ersetze sie durch bessere.

Auf meiner Webseite habe ich genau dafür einen 1-Monats-Kurs zum Erlernen besserer Gewohnheiten.

[Hole dir hier dein Passwort.](#)

#### 4. Energieleck: Alles, was du nicht (mehr) willst.

Dinge, die dir Spaß machen, *geben* dir Energie.

Wenn du an deinem Hobby sitzt, merkst du gar nicht, wie die Zeit vergeht. Du fühlst keine Müdigkeit, kein "Och, ich will nicht ...!"

Aber zu welchen Terminen hast du keine Lust mehr?

Welches regelmäßige Treffen braucht jedes Mal deine ganze Überwindung?

Streiche die ein für alle Mal aus deinem Leben, und du wirst neue Energie und neue freie Zeit gewinnen.

Finde heraus, was dir Freude macht.

Welche Gegenstände, die du besitzt? (Und die anderen entsorgst du: Spendest sie, verschenkst sie

oder verkaufst sie.)

Welche Termine und Verpflichtungen und Aktivitäten? Die anderen streichst du.

Du sagst den Vereinsvorstandsmitgliedern, dass du nicht mehr zur Verfügung stehst. Du gehst nicht mehr zur Chorprobe.

Du sagst: „Ich kann nicht.“, wenn dich jemand um deine Mitwirkung oder ein Treffen bittet, wo du nicht mitmachen möchtest.

## 5. Energieleck: Ungeplante Zwischenfälle.

Du kannst dich daran gewöhnen, alles noch irgendwie hinzubiegen, auf den letzten Drücker zu erledigen, das Loch hier zu stopfen (und damit ein neues für später aufzureißen).

Aber es verbraucht so unendlich viel Energie.

Besser arbeitet es sich mit einem Plan und mit viel Pufferzeit dazwischen.

Nimm dir nicht zuviel vor.

Schreib alles auf eine Liste, die du nach Priorität abarbeitest.

Streiche alles, was du nicht mehr haben willst.

6. Energieleck: Wenn du das Gefühl hast, nicht genügend Geld für etwas zu haben.

Geld ist vielleicht die Energieform, die uns am meisten zu schaffen macht.

Eigentlich hört man überall nur die Leute klagen, sie hätten nicht genug Geld.

Aber ist das wirklich so?

Du wünschst dir etwas sehnlich, aber es kostet Geld.

Du hast das Gefühl, du hättest nicht genug Geld dafür.

Aber stimmt das eigentlich?

Wenn du nur so weit denkst, dann gibst du die Kontrolle ab. Du machst dich zum Opfer. Du schreibst deinen Traum von vornherein ab.

Wie du das Steuer wieder selbst in die Hand nimmst:

Sage dir nicht: „Ich hab dafür kein Geld.“ Damit wäre der Traum schon gleich erledigt.

Sondern frage dich: „Wie komme ich an das Geld dafür?“

Verschafe dir einen Überblick über deine Einnahmen

und Ausgaben. Das gibt dir Klarheit und Kontrolle.

Vielleicht stellst du fest, dass dein Wunsch doch nicht so viel kostet, wie du vermutet hattest.

Oder du fängst an, Wege zu finden, wie du dieses Geld zusammen bekommst.

Plane voraus und spare auch einen Puffer für unvorhergesehene Ausgaben an. Damit bekommst du das Gefühl, gut abgesichert zu sein.

In meinem Buch „6 simple neue Gewohnheiten für dein Leben im Flow“ erkläre ich dir auch die Methode, mit der du dir (mit etwas Zeit) selbst größere Anschaffungen leisten kannst.

[Blick ins Buch hier](#)

## *5 Wege, wie du einem Burnout von vornherein vorbeugst.*

Schon verlorene Lebenskraft kannst du dir wiederbeschaffen. Indem du sehr gut auf dich achtest und rechtzeitig wieder „auflädst“.

Du weißt, dass du genau so wichtig bist wie alle anderen in deinem Leben, nicht wahr?

Wenn du nicht funktionierst, funktioniert auch deine Familie nicht so reibungslos, wie sie könnte.

Das heißt aber eben genau nicht, dass du immer nur funktionieren musst und nie ausfallen darfst.

Wenn du deine „Ausfälle“, deine Auszeiten rechtzeitig einplanst, kannst du das Funktionieren deiner Familie darum herum planen.

Damit dich nicht irgendwann eine Krankheit für Wochen oder Monate aus dem Verkehr zieht.

Wie du Energie zurück bekommst.

## 1. Ausruhen. Schlafen. Abschalten.

Verschlaufpausen während deiner Arbeit.

Mal kurz aufblicken, in die Ferne aus dem Fenster schauen. Das entlastet deine Augen. Und dein Hirn.

In der Mittagspause an die frische Luft gehen.

Während der Hausarbeit zwischen den Aufgaben mal 'ne kurze Trinkpause.

All diese kleinen Unterbrechungen geben dir den Fokus zurück. Und frische Luft und Wasser, damit du wieder beschwingter weitermachen kannst.

Schlafen: Achte wirklich auf genügend Schlaf.

Ungestörten Schlaf. Ich halte es für ungesund, wenn Menschen damit prahlen, sie bräuchten nur 6 Stunden Schlaf. Bist du nach diesen 6 Stunden



wirklich erfrischt? Oder hasst du deinen Wecker und könntest länger schlafen?

Kannst du nicht vielleicht doch 1 Stunde eher ins Bett gehen?

Gehe abends entspannt ins Bett. Sorge dafür, dass die Stunde vor dem Schlafengehen ruhig verläuft.

Abschalten: Das meinte ich ganz wortwörtlich.

Fast alles, was dich nervt, kannst du auch ausschalten: Nachrichten, Werbung, das Gejammer anderer Menschen.

Ziehe dich zurück und gönne dir und deinem Gemüt mal Ruhe. Wirkliche Stille von jeglicher Berieselung und Beschallung.

Auch von Bildschirmen.

Es liegt in deiner eigenen Verantwortung, deine

Energie gut zu beschützen. Und da darfst du deine Grenzen auch setzen. Du kannst es ja auf eine höfliche Art tun.

## 2. Frische Ernährung.

Lebendiges Essen wie Obst und Gemüse, Salate, Säfte und Smoothies haben mehr Energie in sich als verarbeitetes Essen wie Weißmehl, weißer Zucker, totes Fleisch. Das ist eigentlich logisch.

Das alte Sprichwort: Du bist, was du isst, ist ganz wörtlich zu nehmen.

Das, was wir essen, wird Bestandteil unseres Körpers. Daraus sind unsere Zellen aufgebaut.

Du wirst dich gleich frischer fühlen, wenn du wieder mehr Vitamine in deine Ernährung integrierst.

Ich kriege besonders im Frühling wieder richtig Lust auf Frisches.

### 3. Gelebte Selbstfürsorge.

Gönne dir Zeit mal nur für dich. Verwöhne dich mit einer Massage, die du dir leistest.

Schick die Kinder zu Freunden und lass dir ein Vollbad ein - unterschätze das nicht; für Mütter ist das schon der reinste Luxus, mal 20 Minuten nur für sich selbst zu haben, ohne jede Störung.

Etwas größeren Kindern darfst du gern direkt sagen, dass du jetzt einfach mal für 20 Minuten nicht gestört werden willst. Sie verstehen das. Und auf diese Weise lernen sie für später, die Bedürfnisse anderer zu respektieren und bekommen ganz praktische Selbstfürsorge für ihr eigenes Erwachsenenleben vorgelebt.

Was auch immer dir jetzt gut tut: Duftender Badeschaum, ein Tee, ein Magazin lesen é Mache eine Gesichtsmaske, lackiere dir die Nägel neu - abgesplitteter Nagellack zählt in die dritte Kategorie

der Energielecks (kaputte Dinge).

Was tut dir so richtig gut?

Mehr Beispiele für diese praktisch gelebte Selbstfürsorge findest du in meinem eigens dafür vorgesehenen ganzichselbst-Guide aufgezählt.

[Blick ins Buch hier](#)

#### 4. Planung.

Im Kopf geht oft alles durcheinander. Es wirkt wie ein unentwirrbarer riesiger Haufen. Auch, weil sich die Gedanken im Kreis drehen und ständig wiederholen.

Aber vielleicht ist es gar nicht mehr so viel, wenn du es in eine Reihenfolge und zu Papier bringst.

Und du wirst auch erkennen: Es ist nicht alles gleichermaßen dringend.

Sortiere deine Sorgen und Gedanken, indem du Listen machst.

Finde die Prioritäten, und erledige die eiligsten Sachen zuerst.

Vielleicht findest du ja sogar einige Dinge, die gar nicht wirklich wichtig sind und die du direkt streichen kannst.

## 5. Energie für den Geist.

Nicht nur unseren Körper nähren wir mit bestimmten Baustoffen.

Auch der Geist ist ständigen Einflüssen ausgesetzt.

Sind das bei dir unterstützende oder lähmende Einflüsse?

Hörst du dir ständig Gejammer von Kollegen oder Verwandten oder Nachbarn an? Lässt du dich alle

halbe Stunde wieder mit Schreckensnachrichten aus Radio oder Fernseher beschallen? Lässt du dir von der Werbung zuschreien, was du noch kaufen musst, um endlich glücklich zu werden?

Du kannst das, was auf dich eintrifft, filtern.

Du kannst beschließen, morgens noch nicht Radio zu hören. Auch nicht im Auto.

Kein Frühstücksfernsehen laufen zu lassen.

Deinen Tag in Stille zu beginnen.

Damit du nicht gleich morgens wieder als erstes von Katastrophen und Attentaten und gequälten Menschen und Tieren erfährst.

Dünge deinen Geist und motiviere und inspiriere dich lieber bewusst durch beflügelnde Vorträge oder Literatur.

Lese einen Sinnspruch im Kalender. Ein Gedicht, ein Gebet, ein inspirierendes Zitat oder ein Fachvortrag - was immer sich für dich gut anfühlt.

Wie bei deiner Ernährung kannst du auch hier wählen, was du dir zuführen willst.

Glaub mir, du wirst ruhiger leben ohne Fernseher und Werbung.

Wenn es sich gut anfühlt, ist das der beste Indikator für eine Sache, die dir Energie gibt, statt sie zu nehmen.

### Bonus: 6. Die Natur.

Auch wenn du keinen Antrieb hast - geh vor die Tür. Nur ganz kurz. Ich verspreche dir, du wirst es nicht bereuen.

Oder setze dich wenigstens mal kurz auf den Balkon.

Oder schau einfach nur den grünen dichten Baum vor deinem Fenster an.

Komm einfach aus deinem miserablen Energieloch raus. Mach einen winzig kleinen Schritt. Mehr braucht es nicht.

Die Natur hat heilende Kräfte. Und die sind sogar gratis.

Schau mal nach oben in eine dichte Baumkrone. Wie gut sich das anfühlt!

Gib deiner Seele Zeit, nachzukommen.



*Die 2 Strategien, die dir auf Dauer helfen werden,  
deine kostbare Energie zu bewahren.*

Arbeite klug mit deiner Energie. Vergeude sie nicht für Unwichtiges.

### 1. Kenne deinen Pareto.

Das Pareto-Prinzip oder die 80/20-Regel geht auf Wilfredo Pareto zurück, der herausfand, dass 20% unseres Aufwandes in der Regel 80% des Nutzens bringen.

Finde heraus, welche 20% deiner beruflichen Anstrengungen die meisten deiner gewünschten Ergebnisse oder Einnahmen generieren.

Und welche 20% deiner privaten Aktivitäten machen dir am meisten Spaß? Bringen dir die meiste Verbindung? Die langlebigsten schönen Erinnerungen?

Konzentriere dich nur noch auf die.

Und schmeiß die restlichen 80% der Beschäftigungen raus.

Ja, sowas geht. Du kannst beschließen, dass du diese Vereinsvorstandsstelle nicht mehr machen willst.

Dass du diese Clubmitgliedschaft nicht mehr bezahlen wirst (weil du ja doch längst nicht mehr hingehst). Damit ist das schlechte Gewissen endlich weg.

Du kannst jemandem sagen, dass du nicht zu dieser Verabredung, Feier, Veranstaltung gehen wirst.

Ich habe auch einen ganzichselbst-Guide dafür, wie du mit Mitmenschen umgehst, mit ihren kritischen Äußerungen oder ihren Forderungen.

[Hier geht's zu meinen anderen Guides](#)

Sobald du nur noch die 20% deiner Tätigkeiten lebst, die dir am meisten Freude verschaffen oder dich am

besten voran bringen, hast du viel weniger zu tun, wirst mehr Energie übrig haben, und du siehst auch noch viel schneller Erfolge.

Und jetzt kommt noch mein ultimativer Tipp für alle Frauen:

## 2. Kenne deinen Zyklus.

Wir Frauen haben schon durch unseren "eingebauten" Zyklus mal mehr und mal weniger Energie. Bzw. Energie ganz unterschiedlicher Art.

Fast im wöchentlichen Wechsel.

Kennst du das nicht selbst? Mal - vor dem Eisprung - ist deine Energie mehr nach außen gerichtet, wir fühlen uns attraktiver und enthusiastisch und danach, neue Bekanntschaften zu knüpfen und neue Projekte zu beginnen.

Achtung: Das ist die Phase, in der wir häufig Dingen

zusagen, die wir später bereuen.

Wenn du also weißt, dass du jetzt so euphorisch bist, weil du grad im Eisprung bist, dann kannst du dich selbst rechtzeitig stoppen, bevor du was zusagst, was du später doch nicht mehr machen willst. Deshalb ist es so wichtig, deinen Zyklus im Blick zu behalten.

Dann wieder - nach dem Eisprung bis zur Menstruation - ziehen wir uns lieber zurück, sind lieber für uns, denken und grübeln mehr, sind verwundbarer und müde, beenden offen gelassene Dinge.

Und tun am besten einfach mal gar nichts.

(In diesen "Nichts-tu"-Phasen kommen oft die besten Geistesblitze oder kreativen Gedanken zu uns.

Probier's mal aus.)

Wenn du dich fragst, wie du jetzt mal frei machen kannst – [schau in den Selbstfürsorge-Guide für viele](#)

viele praktische Beispiele.

Kenne deinen Zyklus nicht nur, sondern arbeite und lebe ganz praktisch dementsprechend.

Starte Projekte, Werbemaßnahmen und Networking in der Follikelphase - in deinem inneren "Frühling" (nach der Menstruation bis zum Eisprung).

Konzentriere dich auf Details, schließe Schritte ab, überdenke, was du aus Projekten gelernt hast und stelle Systeme auf oder um in der Lutealphase - im "Herbst" (von Eisprung bis Menstruation).

Und wenn du weißt, dass du in den ersten Tagen der Regel (im "Winter") Schmerzen haben oder dich einfach unwohl fühlen wirst, vielleicht mehr schwitzt, vielleicht öfter weinen musst, dann blocke diese Tage rigoros für wichtige Außentermine, Gespräche oder sogar ganz für die Arbeit nach Plan.

Und gönne dir jetzt lieber Zeit zum Träumen oder

Inspirieren lassen, vielleicht mit dem warmen Laptop auf dem Bauch.

So kann dein Körper entspannen und wird voraussichtlich auch weniger schmerzen.

Und es sind ja nur ein paar Tage. Zum Fleißigsein ist dann die anderen 3 Wochen wieder mehr als genug Zeit.

Lerne mehr über deine inneren Jahreszeiten, deinen Hormonhaushalt, deine Energie, die passende Ernährung – und eine schmerzfreie Periode – mit Zykluskalender, Zykluskurs und weiteren Büchern [in meinem Jahresprogramm](#).

Erfahre auch, wie du die richtige Jahreszeit für deine Finanz-, Essensplanung und dein Sexualleben nutzt.

Mehr Elan und eine schmerzfreie Periode.

So, damit bin ich am Ende dieses Energie-Guides angekommen.

Ich fasse nochmal für dich zusammen:

Die 6 häufigsten Energielecks

1. Kleinigkeiten, die dich immer wieder ärgern oder dir ein schlechtes Gewissen machen.
2. Die ein, zwei wichtigen Dinge, die schon ewig auf deiner To do-Liste stehen.
3. Alles, was nicht wie geplant funktioniert.
4. Alles, was du nicht (mehr) willst.
5. Ungeplante Zwischenfälle.
6. Wenn du das Gefühl hast, nicht genügend Geld für etwas zu haben.

## 5 Wege, wie du einem Burnout von vornherein vorbeugst

1. Ausruhen. Schlafen. Abschalten.

2. Frische Ernährung.

3. Gelebte Selbstfürsorge.

4. Planung.

5. Energie für den Geist.

6. Bonus: Die Natur.

## Die 2 Strategien, die dir auf Dauer helfen, deine Energie zu bewahren

1. Kenne deinen Pareto.

2. Kenne deinen Zyklus.



Natürlich konnte ich in diesem Guide die Problematik nur anreißen.

Aber ich vertiefe einzelne Gebiete und Methoden in meinen weiteren ganzichselbst-Guides auf Amazon.

[Hier geht's zu den Guides](#)

Und ich begleite dich gern auch ganz persönlich in meinem #Neustart-Jahresprogramm.

[Erfahre hier mehr darüber.](#)

ganzichselbst. einfach leben.

Im Moment bist du von dem Buch total motiviert,  
stimmt's?

*Wenn du es wirklich ernst meinst mit deinem  
Neuanfang*

Mein kostenloser Online-Kurs: „5 Schritte in die  
Leichtigkeit“ auf meiner Webseite.

Was hast du zu verlieren?

[Schau es dir unverbindlich an](#)

Dort erhältst du jeden Tag den genau einen nächsten  
Impuls zum Erleichtern deines Alltags und zum  
Installieren neuer, hilfreicher Gewohnheiten.

[Hole dir hier dein Passwort.](#)

*Umgib dich mit positiven Menschen, die das Selbe wollen wie du und dich dabei unterstützen*

Versteht dich deine Familie nicht? Zieht dein Partner nicht mit?

Hast du in deinem Bekanntenkreis genügend Menschen, die dich wohlwollend bei deinen großen Lebenszielen unterstützen? Oder sind da eher die Skeptischen? Die Neinsager, die lieber alles so lassen wollen, wie es ist?

Ich habe 2008 mein Leben total umgekrempelt.

[Meine Erfahrungen teile ich auch mit den Frauen in unserer Facebook-Gruppe.](#)

Alles an einem Ort. Damit jetzt du dein Leben vereinfachen kannst.

In dieser wunderbaren Frauen-Community sind Menschen, die das gleiche wollen wie du. Nochmal

neu anfangen, dabei bleiben, fokussieren, größer denken und gute Rituale etablieren.

Du bist nicht allein. Hier bekommst du Hilfe. Es gibt hier rund um die Uhr Menschen, die du fragen kannst.

Hier sind die Leute, die dich mitziehen werden. Mit denen du gemeinsam deine Träume wahr machst.

Weiter auf dem Weg zu deinen persönlichen Zielen und Träumen.

[Zur Facebook-Gruppe kommst du hier](#)

## *Wer ist eigentlich diese ganzichselbst?*

Hey, ich bin Sandra. Ich bin in meinen 40ern und lebe mit meiner Hündin Nikita in einer hübschen Dachgeschosswohnung in Dresden. Mein Partner seit 8 Jahren wohnt auch hier in der Stadt.

Ich führe ein sehr entspanntes Leben, das ich mir seit 2008 so einfach wie möglich eingerichtet habe.

ganzichselbst. einfach leben.

Ich habe die meisten meiner großen Lebensträume schon ausprobiert. Hatte eine Konzertagentur, ein eigenes Café. War in Indien und vielen anderen Ländern. Hab in Berlin gelebt.

Jetzt bin ich hier. Arbeite täglich von Zuhause aus an meinen Herzensprojekten.

Und wie ich mir dieses Leben eingerichtet habe – das

gebe ich in meiner Arbeit an erschöpfte Frauen wie dich weiter.

*„Wer andere anstecken will,  
der muss gewaltig brennen.“*

(Fred Festenbach)

Und ich *brenne* für das, was ich tue und lebe, oh ja!

Ich bin Skorpion und so schon von Haus aus sehr leidenschaftlich. Genau genommen habe ich zwei riesige Passionen:

Die Musik. Und das zufriedene Leben.

(Skorpione lieben auch die Kontrolle, und nichts ist leichter zu kontrollieren als ein überschaubares System.)

2008 habe ich nach einem Burnout mein Leben in allen Bereichen entrümpelt und noch einmal ganz

neu eingerichtet.

Diesmal so, wie *ich* es haben wollte.

*„Glücklich, wer mit den Verhältnissen bricht,  
ehe sie ihn gebrochen haben.“*

(Franz Liszt)

Damals ließ ich meine zwölfjährige Beamtenkarriere, die mich unglücklich und krank gemacht hatte, hinter mir zurück und bin seitdem ein freier, gesunder, selbstbestimmter Mensch.

Ich musste erst lernen, wie man auf eigenen Füßen steht, aber ich habe die Veränderung nicht einen einzigen Tag bereut. Es ist ein Lernprozess, und der ist spannend und voller Erlebnisse.

2009 gründete ich meine Konzertagentur

Mad4Music. Die Agentur habe ich zum Ende 2013

wieder aufgegeben, denn ich merkte, dass mir etwas

anderes noch mehr am Herzen lag, so dass ich all meine Energie dort hineinstecken wollte:

Denn 2011 kam noch ganzichselbst hinzu, mit dem ich anderen Menschen helfe, ihr Potential zu finden und Alternativen zu einem krank machenden Arbeits- und Lebensstil in unserer Leistungsgesellschaft aufzeige.

Genau so, wie ich es selbst erlebt habe und immer noch erlebe.

*Ich helfe erschöpften Frauen beim Vereinfachen.*

Du findest mich auf meiner Webseite

[www.ganzichselbst.de](http://www.ganzichselbst.de).



*Ich wünsche dir viel Freude mit deinem neuen Leben.*

Du weißt ja jetzt, dass dafür, dass du glücklich wirst, du allein verantwortlich bist, nicht wahr?

Und wo du Hilfe findest, wenn du sie brauchst.

Ich wünsche dir viel Freude mit deinem neuen Leben.

Alles Liebe,

**Deine Sandra**