

TONIA MOSER

LOST IN MY 20's

(UND DAS
IST OKAY.)



Ein Buch übers Struggeln,
Gedanken und kleine Dinge, die vielleicht helfen.



DAS ERWARTET DICH

PART 1

05 **Einleitung**
Bevor's richtig losgeht...

PART 2

07 **Schlafprobleme**
Ich will früh ins Bett. Nur nicht heute.

11 **Prokrastination**
Nur noch eine Folge... dann räum ich wirklich auf.

14 **Motivationsprobleme**
Wollte was erleben. Und hab 8h Trash-TV geschaut.

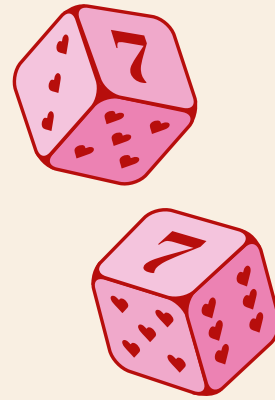
18 **Vergleich mit anderen**
Ist das alles, was mein Leben sein sollte?

22 **Anxiety & Overthinking**
Was, wenn alles schiefläuft? (Und was, wenn nicht?)

26 **Gefühlte Verpflichtungen**
Kein Bock aber es hat nichts mit dir zu tun, Mama.

PART 3

55 **Schluss**
Hats geklappt?



BEVOR'S RICHTIG LOSGEHT...

Hey du! Ich bin Tonia, 24 und fühle mich oft verloren. Alleine wohnen, den Haushalt schmeissen und jeden Tag drei frische und gesunde Mahlzeiten zaubern? Und das neben Studium und Arbeit? Klingt toll. Aber ich habe keine Ahnung, wie man das schaffen soll. Ich kriegs auf jeden Fall nicht hin. Genau deshalb sitze ich nun hier an diesem Buch und versuche mehr Struktur und Plan in mein Leben zu bringen. Ich möchte meine Gedanken ordnen, mich besser verstehen und am Ende vielleicht ein Tool haben, das mir dabei hilft, mit dem Alltag klarzukommen. Und wer weiss, vielleicht hilft es dir auch.

einleitung

Dich erwarten verschiedene Kapitel zu Themen, die mich im Alltag begleiten und sich oft wie ein Marathon anfühlen. Du findest unter anderem Teile zu Prokrastination, Schlaf, Ängste und Motivation. Es geht dabei immer um meine persönliche Ansicht. Aktuell habe ich allerdings keine Ahnung, wie man ein erfülltes Leben führt. Ich bin keine Psychologin und dies ist kein typisches Selbsthilfebuch. Ich weiss nur, wie es sich anfühlt, absolut lost zu sein, und das hier ist mein Weg, dem etwas entgegenzusetzen.

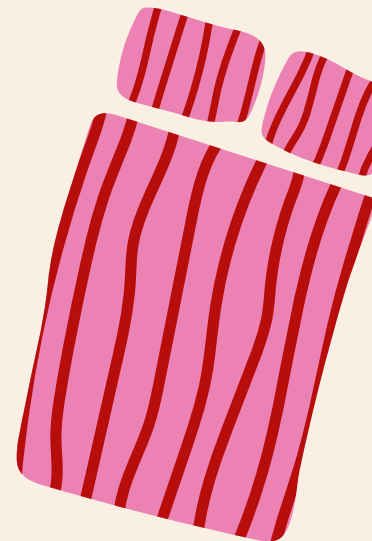
Wichtig: Das hier ist mein Weg. Meine Gedanken. Meine Meinung. Das kann und darf bei dir ganz anders sein. Du musst nichts machen, aber du darfst gerne an meinem Weg teilhaben und darin vielleicht Inspiration finden, wie du mit deinen Struggles besser zurechtkommen kannst.

Jedes Kapitel startet mit Gedanken aus meinem Alltag. Dann probiere ich Methoden aus, die mir helfen könnten – eine Übung, eine kleine Meditation oder ein Gedanke aus der Wissenschaft. Diese Hilfen findest du natürlich auch im jeweiligen Kapitel zum Selberprobieren. Du kannst dieses Buch von vorne nach hinten lesen oder einfach eine Seite aufschlagen, die dich gerade beschäftigt. Dann bleibt mir nichts mehr zu sagen, als: Have fun!



ICH WILL FRÜH INS bett

NUR NICHT
HEUTE.



SCHLAFPROBLEME

Ich fühle mich ständig müde. Morgens komme ich kaum aus dem Bett und abends kaum rein. Jeden Morgen nehme ich mir vor, heute endlich früher schlafen zu gehen, um endlich mehr Struktur und Routine für meinen Körper zu haben. Aber dann komme ich von der Arbeit nach Hause, mache noch das Nötigste und plötzlich ist es 21 Uhr. Natürlich will ich dann noch kurz abschalten, also schalte ich meine Favourite-Trash-TV-Show an. Und zack – Mitternacht. Irgendwann zwingen mich ins Bett, weil ich weiss, ich brauche Schlaf. Müde bin ich aber nicht. Und dann liege ich da, mit einem vollen Kopf und dem Gedanken: «Ich muss jetzt schlafen, sonst...» was natürlich alles noch viel schlimmer macht.

WORAN'S LIEGEN KÖNNTE (VERMUTLICH, VIELLEICHT, IRGENDWIE...)

Ich glaube, damit bin ich nicht allein. Die ständige Reizüberflutung macht es meinem Kopf fast unmöglich, zur Ruhe zu kommen. Nachrichten, Social Media, To-dos – alles gleichzeitig. Kein Wunder, dass ich nachts nicht abschalten kann.

Wer kennt es nicht, dass man auf Tiktok hängt und einfach nicht aufhören kann, mein Finger scrollt schon von alleine weiter. Oder die Ausrede «Nur noch eine Folge.».

Bei mir ist das ein riesen Ding. Ich bin wahnsinnig schlecht darin, mir selbst Grenzen zu setzen. Und so hänge ich viel zu lange in dieser Content-Schleife fest. Dadurch, dass ich meinen Abend dann nur an meinen elektronischen Geräten verbracht habe (nachdem ich schon den ganzen Tag am Laptop sitze), ist es nicht überraschen, dass mein Kopf hellwach ist.

Und das Krasse: Im Urlaub habe ich dieses Problem nie. Morgens früh aufstehen, ab zum Frühstück, weiter zum Strand und dann kurz unter die Dusche, zum Abendessen und noch durch die Stadt schlendern. Keine stundenlange Bildschirmzeit. Mein Kopf ist entspannt und ich alle todmüde ins Bett.

Was ich versucht hab mit mässigem Erfolg

Ich weiss also ungefähr, woher mein Schlafproblem kommt – aber das macht es nicht automatisch einfacher zu lösen. In den letzten Wochen habe ich Meditation für mich entdeckt. Nicht speziell zum einschlafen, aber sie hilft mir, meinen Kopf für einen Moment still-zukriegen.

Das Problem: Ich schaffe es einfach nicht, regelmässig zu meditieren. Ich will es einbauen aber meistens gewinnt die Serie. Oder das Handy. Oder einfach meine Faulheit.

Morgens: Routinen & Realität

Auch morgens läuft's nicht viel besser. Ich habe das 6-Minuten-Tagebuch, das ich morgens und abends ausfüllen möchte. Aber: Ich muss mich jedes mal zwingen, es überhaupt aufzuschlagen. Ich bin morgens so träge, dass ich am liebsten in 10 Minuten im Büro wäre, einfach, um früher wieder zu Hause zu sein. Ganz zu schweigen, dass davor auch noch Skincare und Matcha machen ansteht. Klingt gut, klappt selten. Skincare zieh ich durch. Matcha? Meistens nicht, weil ich einfach zu faul bin.

Mein Ziel ist es also in erster Linie zu versuchen, meine Routinen besser hinzukriegen in der Hoffnung, dass sich damit auch mein Schlaf und das Aufstehen verbessern.

WAS WIRKLICH HELFEN KÖNNTE

Bei meiner Recherche wurde schnell klar: Schlafprobleme haben ganz viele mögliche Ursachen: von Stress über schlechte Gewohnheiten bis hin zu Ernährung oder sogar genetischen Faktoren.

Und ehrlich gesagt: Das macht's nicht einfacher.

Ich will mich hier aber erstmal nur auf Dinge konzentrieren, die ich selbst beeinflussen kann. Andere Themen wie Ernährung oder mentale Gesundheit nehme ich in späteren Kapiteln auf. Denn egal, woher mein Problem kommt – klar ist: Guter Schlaf ist verdammt wichtig. Für Körper, Kopf und generell fürs Leben.

Zum Glück war meine Recherche nicht nur enttäuschend, sondern einige Dinge mache ich auch tatsächlich schon richtig. Was mir oft begegnet ist: das Thema Schlafhygiene. Also: Die Umgebung und Routinen rund ums Schlafen so gestalten, dass sie den Schlaf fördern und nicht stören. Dazu gehören z.B. ein bequemes Bett, eine ruhige und dunkle Umgebung, und die Regel: Im Bett nur schlafen – nicht scrollen, nicht nur chillen, nicht arbeiten.

Und hier will ich auch noch erwähnen, was ich bereits versucht habe, was leider nichts verbessert hat.

- * Lavendelduft? Hilft mir nicht.
- * Baldrian-Tabletten? Nichts gespürt.

MEIN MINI-SELBSTVERSUCH

Aus all den Tipps habe ich mir ein kleines Schlaf-Experiment gebastelt. Das sind meine aktuellen To-dos:

Regelmässiges entspanntes Abendritual

- * 10 Minuten meditieren
- * Tee trinken
- * Skincare

Aufstehen erleichtern

- * Wecker weit weg vom Bett
- * Lieblingssong direkt an
- * Vorhänge auf, kurz strecken

Wenn ich Gedankenkarussell fahre

- * Gedanken aufschreiben
- * «4-7-8»-Atemtechnik

DEIN Mini-Tagebuch FÜR HEUTE

Was ich schon regelmässig mache und mir echt hilft in meiner Routine, ist ein 6-Minuten-Tagebuch. Dazu fülle ich einfach nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen drei Fragen aus. Vielleicht hilft es ja auch dir. Hier ist eine kleine Vorlage zum Ausprobieren:

Ich freue mich auf:

Ich bin dankbar für:

Ein Gedanke, mit dem ich in den Tag starten will:

Das hat mir heute gutgetan:

Darauf bin ich heute stolz auch wenn's nur klein war:

Etwas, das ich morgen bewusster machen will:

MORGENS

ABENDS

ZUR RUHE KOMMEN



Video hab
ich zeitlich
leider nicht
geschafft

Wenn der Körper nicht
abschalten kann, hilft manch-
mal ein bisschen Anleitung.
Dieses Video begleitet dich
mit ruhigen Visuals und einer
kurzen Meditation in den Schlaf.

WAS ICH MITNEHME

Ich hab gemerkt: Mein Schlaf hängt viel stärker mit meinem restlichen Verhalten zusammen, als ich gedacht hätte. Wenn ich tagsüber nur rumliege, bin ich abends einfach nicht müde – logisch eigentlich, aber trotzdem schwer zu ändern.

Was mir bisher geholfen hat: nur noch ein Wecker und der liegt nicht mehr neben dem Bett. Das macht das Aufstehen zumindest ein bisschen leichter. Auch meine Skincare-Routine ist mittlerweile ein fester Teil vom Abend.

Aber: So richtig ausgeschlafen bin ich trotzdem selten und abends bin ich immer noch viel zu lange wach.

Fürs Erste will ich weitermachen mit kleinen Schritten. Nicht mehr ewig snoozen. Und mir ein Abendritual aufbauen, das wirklich runterfährt.

NUR NOCH EINE folge... DANN RAUM ICH WIRKLICH AUF

PROKRASTINATION

Ich bin ein absoluter Profi im Aufschieben. Wenn es eine olympische Disziplin für Prokrastination gäbe: ich hätte mindestens Bronze. Denn für Gold müsste ich mich zu sehr anstrengen.

Egal ob es um Haushalts-Tasks, Aufträge fürs Studium oder einfach nur ums Duschen geht: Ich finde immer einen Weg, es aufzuschieben. Ich weiss, ich bin nicht allein damit. Und trotzdem fühlt es sich manchmal so an, als wären alle anderen diszipliniert, organisiert und produktiv, während ich es nicht mal schaffe, regelmässig meine Bettwäsche zu wechseln.

Übrigens: Auch dieses Projekt hier, wurde natürlich bis ganz zum Schluss hinausgezögert. Classic.

Was mich am meisten nervt: Ich denke die ganze Zeit an die Dinge, die ich vor mir herschiebe. Statt einfach aufzustehen und die Küche aufzuräumen, liege ich zwei Stunden auf dem Sofa – genervt von mir selbst und vom Gedanken, dass ich es später ja trotzdem noch machen muss.

In diesem Kapitel will ich herausfinden, warum ich so oft prokrastiniere, was vielleicht wirklich dahinter steckt und am Wichtigsten: was ich tun kann, um damit besser umzugehen.

MEINE EINSCHÄTZUNG

Ich schiebe vor allem Dinge auf, für die ich vom Sofa aufstehen muss. Solange ich dabei liegen und nebenbei Trash-TV schauen kann, läuft's meistens. Mails beantworten? Geht klar. Ein Mood-board fürs Studium machen? Auch okay. Aber sobald ich dafür den gemütlichsten Platz in der Wohnung verlassen muss, wird's schwierig.

Ganz oben auf meiner Prokrastinations-Liste stehen Haushaltsaufgaben, die ich hasse: Abwasch, Bad putzen, Staubsaugen. Und dann kommen die Uni-Tasks, die mich null interessieren. Dinge, die ich machen muss, aber auf die ich absolut keinen Bock habe.

Ich glaube ehrlich gesagt nicht, dass mein Problem Überforderung ist: ich bin einfach faul. Und ich weiss, das ist irgendwo auch ein Privileg, weil viele struglen, weil sie zu viel zu tun haben oder keinen Überblick haben. Ich nicht. Ich weiss ganz genau, was ich tun müsste. Ich habe einfach keine Lust.

Das grösste Hindernis ist oft der Übergang vom Angenehmen zum Notwendigen. Ich hänge auf dem Sofa, die Serie läuft, und selbst wenn ich weiss, dass ich jetzt mit der Uni-Aufgabe anfangen müsste: Der Impuls, jetzt wirklich aufzustehen, ist wie eine unsichtbare Mauer. Und trotzdem bin ich nicht entspannt, weil ich ja im Hinterkopf die ganze Zeit weiss, dass ich später noch was machen muss. Also chill ich, aber bin trotzdem gestresst. Win-win? Nicht so ganz.

Was mir hilft: To-do-Listen, auf denen wirklich nur eine Sache nach der anderen steht. Dann verliere ich den Überblick nicht und muss mich nicht entscheiden, wo ich anfangen. Musik hilft auch. Wenn

ich meine Lieblingssongs aufdrehe und beim Putzen ein bisschen abdance, fühlt sich das Ganze plötzlich weniger wie Arbeit an.

WAS WIRKLICH HELFEN KÖNNTE

Auch hier habe ich mich durch zig Webseiten, Bücher und YouTube-Videos geklickt. Ich wollte herausfinden, was gegen dieses ständige Aufschieben helfen könnte und was hinter dem Verhalten überhaupt steckt. Spoiler: Prokrastination hat im wissenschaftlichen Sinn viel mehr mit Emotionen als mit Faulheit zu tun.

Man geht heute davon aus, dass Aufschieben oft ein Coping-Mechanismus ist, um unangenehme Gefühle zu vermeiden, also etwa Stress, Langeweile, Überforderung oder Unsicherheit. Deshalb schiebt man nicht unbedingt alles auf, sondern meist genau die Aufgaben, die besonders gross, unklar oder einfach nervig wirken.

Natürlich spielen auch persönliche Faktoren mit rein. Manche Studien bringen Prokrastination mit ADHS oder depressiven Verstimmungen in Verbindung, aber auch wenn das bei mir (zum Glück) nicht diagnostiziert ist, merke ich: Es gibt definitiv emotionale Gründe, wieso ich Dinge nicht gleich erledige. Meistens ist es eben nicht zu viel auf einmal, sondern einfach zu wenig Lust, zu wenig Antrieb und zu viele andere Dinge, die gerade angenehmer wären.

Was ich auch gelernt habe: Es hilft nichts, sich ständig zu sagen: «Jetzt reiss dich endlich zusammen!» Was besser hilft, ist das Gegenteil: realistische Ziele setzen, grosse Aufgaben in kleine Teilstücke zerlegen und so Erfolge sichtbarer machen. Das mache

ich ja auch schon – zum Beispiel mit To-Do-Listen, die mir helfen, nicht den Überblick zu verlieren. Druck kann auch helfen, aber bitte in gesundem Mass. Zum Beispiel, indem du deiner besten Freundin von deinem Vorhaben erzählst.

Und dann gibt es da noch diese Methoden, die gerade ziemlich gehypt werden: Pomodoro, die 2-Minuten-Regel und Body Doubling. Drei Techniken, die mir in der Theorie richtig gut gefallen und die ich im nächsten Schritt ausprobiert habe. Vielleicht helfen sie ja auch dir.

HILFE ZUR MOTIVATION

Video hab
ich zeitlich
leider nicht
geschafft

Bei meiner Recherche bin ich auf drei Methoden gestossen, die helfen sollen weniger zu Prokrastinieren. Schau dir die Methoden an und vielleicht helfen sie dir ja.

WAS ICH MITNEHME

Ich weiss mittlerweile ziemlich genau, bei welchen Tasks ich gerne aufschiebe – die Küche steht da ganz oben. Besonders nach dem Essen, wenn ich eigentlich schon im Chill-Modus bin. Ich hab gemerkt, dass es hilft, solche kleinen Aufgaben direkt zu erledigen, bevor sie ein riesiges Ding werden. Ganz klappt's noch nicht, aber ich werd besser.

Die 2-Minuten-Regel ist für mich bisher die praktikabelste Methode. Pomodoro funktioniert manchmal, aber nicht immer. Und Body Doubling? Funktioniert bei mir eher als Socializing als Motivation – also lieber nicht.

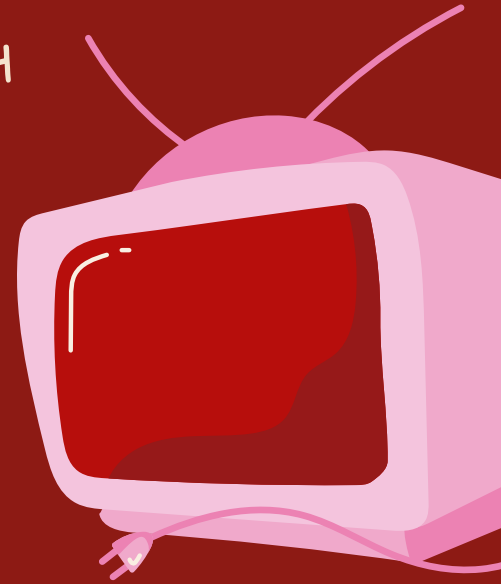
Neu eingeführt habe ich einen simplen Strichplan für den Haushalt. Jedes Mal, wenn ich was gemacht hab, kommt ein Strich dazu. Kleiner Anreiz, grosse Wirkung.

Ich will mir vor allem beibehalten, Dinge direkt zu erledigen, wenn sie auftauchen. Weil ich weiss: Später wird's nur mühsamer – und mein Kopf wird voller.

ICH
WOLLTE
WAS

erleben

UND HAB 8H
TRASH-TV
GESCHAUT.



MOTIVATIONSPROBLEME

Ich liebe es, schöne Dinge zu erleben. Shoppen, neue Cafés entdecken, durch eine Stadt bummeln, abends gemütlich auf dem Sofa ausklingen. In meinem Kopf habe ich die besten Pläne für meine Wochenenden und manchmal sogar richtig Lust, sie umzusetzen.

In echt sieht es dann oft so aus: Ich bin müde, motivationslos, irgendwie überfordert. Ich hab zwar gesagt, ich will was unternehmen, aber wenn's dann soweit ist, weiss ich plötzlich gar nicht, was. Und weil ich's zu spät überlege oder keinen Plan habe, bleibe ich einfach da, wo's am bequemsten ist: auf dem Sofa. Zwischen Serien, Snacks und mit schlechtem Gewissen.

Ich frage mich dann: Will ich grad wirklich Ruhe? Oder ist das nur die einfachere Wahl, weil mich alles andere irgendwie stresst? Oft ist es ein Mix aus beidem. Ich weiss, dass mir Bewegung, frische Luft oder echte Erlebnisse gut tun würden. Aber der Impuls, aufzustehen und die Wohnung zu verlassen, ist einfach zu gross.

Was das Ganze auch nicht einfacher macht: Ich habe eine chronische Magen-Darm-Erkrankung, die stark mit Angst verknüpft ist. Neue Situationen, Menschenmengen, ungeplante Tagesverläufe, das alles kann für mich ziemlich herausfordernd sein. Und so bleibe ich oft lieber da, wo ich mich sicher fühle. Aus Schutz.

MEINE EINSCHÄTZUNG

Ich glaube, mein grösstes Problem ist nicht, dass ich zu wenig Lust habe, etwas zu machen. Sondern dass ich mich oft nicht dazu aufraffen kann, überhaupt anzufangen. Ich bin eigentlich nicht jemand, der ständig Action braucht; Ich liebe es, zu chillen. Aber irgendwann kippt es. Dann ist es nicht mehr gemütlich, sondern fühlt sich leer an. Und obwohl ich den ganzen Tag nichts gemacht habe, fühle ich mich am Abend gestresst und unausgeglichen.

Oft weiss ich sogar, was mir gut tun würde: ein Spaziergang, kurz in die Stadt fahren, mal etwas anderes sehen. Aber der Schritt raus aus der Comfort Zone ist riesig, vor allem, wenn ich vorher zu lange überlegt habe, was ich überhaupt tun könnte. Ich denke alles zehnmal durch, verwerfe wieder, bin plötzlich überfordert, verunsichert und bleibe dann lieber zuhause.

Ich merke, dass ich mich in diesen Momenten zu sehr in meinem Kopf verliere. Ich analysiere, statt einfach zu machen. Das ist ein Muster, das sich durch mein Leben zieht und das ich auch im Kapitel über Anxiety & Overthinking noch genauer beschreibe.

Gleichzeitig weiss ich: Es ist nicht immer nur Bequemlichkeit. Es gibt Tage, da ist mein Energielevel wirklich im Keller; körperlich wie mental. Dann signalisiert mir mein Körper sehr deutlich, dass gerade nichts mehr geht. Und in solchen Momenten ist es keine Schwäche, nichts zu machen, sondern wichtig. Diese feine Grenze zu spüren zwischen «Ich brauche wirklich Ruhe» und «Ich will einfach nicht aus dem Haus» ist für mich eine der grössten Herausforderungen.

Ich verliere mich schnell in diesem Halbschatten zwischen «Ich will mehr erleben» und «Ich will einfach meine Ruhe». Und ja – ich habe Glück, dass ich mein Leben grundsätzlich ruhig und sicher gestalten kann. Aber ich habe auch das Gefühl, dass mir dadurch viele kleine Glücksmomente entgehen, einfach weil ich es nicht schaffe, mich zu überwinden. Und das nervt mich.

WAS WIRKLICH HELFEN KÖNNTE (LAUT RECHERCHE, STUDIEN & INTERNET)

Und damit bin ich offenbar nicht allein. Motivation ist ein verdammt komplexes Ding, und es gibt viele Gründe, warum sie uns im Alltag fehlt. Zum Beispiel: Schlechter Schlaf, Bewegungsmangel, Stress, psychische Belastung oder einfach die Tatsache, dass es draussen kalt und grau ist.

Und dann bin ich auf einen Begriff gestossen, der für mich wirklich passt: Weekend Blues. Das beschreibt ziemlich genau dieses dumpfe Gefühl, wenn man eigentlich viel erleben wollte aber irgendwie wieder nur zuhause war, zu lange geschlafen hat und sich am Sonntag fragt, wo die Zeit eigentlich hin ist. Man ist nicht unbedingt traurig, aber auch nicht erfüllt. Und das Schlimmste: Man wusste es vorher schon.

Psycholog:innen beschreiben den Weekend Blues als eine Folge von:

- * zu hoher Erwartung an die eigene Freizeitgestaltung
- * fehlender Planung
- * zu wenig Aktivierung & Bewegung
- * sozialen Vergleichen («Alle machen was Tolles, nur ich nicht»)

Eine Studie bringt es gut auf den Punkt:

Wenn wir unsere Freizeit nicht aktiv planen, greifen wir tendenziell auf die bequemste und nicht unbedingt erfüllendste Option zurück: Netflix, Scrollen, 3 Stunden TikTok. Was kurzfristig entspannt, fühlt sich später leer an.

Also was tun?

Ich habe mir ein paar Lösungsansätze notiert, die theoretisch helfen könnten – mal schauen, ob sie es in der Praxis auch tun:

Freizeit aktiv planen

Klingt langweilig, könnte aber helfen. Ich will versuchen, meine Wochenenden etwas klarer zu strukturieren, nicht komplett durchgeplant, aber mit kleinen Ideen, die ich im Voraus festlege. Vielleicht sogar als Mini-Kalendereintrag.

Regelmässige Bewegung

Ich merke immer wieder, wie sehr Bewegung meine Stimmung hebt. Also statt mich am Sonntag durch Serien zu bingen, vielleicht einfach mal 20 Minuten raus und danach nochmal überlegen, ob ich wirklich den ganzen Tag in Jogginghose verbringen will.

Bildschirmzeit einschränken

Gerade wenn ich unmotiviert bin, scrolle ich viel zu viel. Das lähmt mich zusätzlich. Ziel: Weniger rumdaddeln, mehr «echte» Momente schaffen. Und sei es nur ein Spaziergang ohne Kopfhörer.



Realistische Erwartungen setzen

Ich muss nicht jedes Wochenende ein Life-Highlight erleben. Aber wenn ich am Ende etwas gemacht habe, das mir wirklich gutgetan hat, dann war's ein gutes Wochenende.

Neues ausprobieren, wenn Energie da ist

Ich hätte Lust, neue Hobbys auszuprobieren – so low-key wie möglich. Vielleicht Paddeln. Oder doch Keramik. Hauptsache raus aus dem Autopilot.

Wenn du ähnliche Struggles hast: Vielleicht hilft es dir auch, dir ein paar Dinge schon unter der Woche zu überlegen. Oder dir zu erlauben, dass auch ein Tag auf dem Sofa okay ist – solange du dich damit wohlfühlst.

Im nächsten Teil will ich ausprobieren, wie viel sich verändert, wenn ich meine Freizeit aktiver plane und wie ich mit kleinen Tricks vielleicht mehr Freude, Ausgleich und Bewegung in den Alltag bringe. Let's go!

GROSSE AKTIVITÄTEN

- * Neue Stadt entdecken
- * Escape Room
- * Boda Borg
- * Museen besuchen
- * Seilpark
- * Fussballmatch besuchen
- * Europa Park
- * GO-Kart Fahren
- * Lasertag
- * Paintball
- * Wandern
- * Weekend-Trip
- * Workshops besuchen

KLEINE AKTIVITÄTEN

- * Malen
- * Spazieren gehen
- * Brettspiele
- * Fotobuch gestalten
- * Sport machen
- * Kochen oder backen
- * DIY-Projekte
- * Kleiderschrank ausmisten
- * Puzzlen
- * Malen nach Zahlen
- * Tiktok-Trends nachmachen
- * Frühjahrsputz
- * Neues Make-Up probieren
- * Visionboard erstellen
- * Rätseln

HAB ICH WIRKLICH KEINE LUST

ODER FEHLT MIR NUR
DIE MOTIVATION?

Manchmal weiss ich nicht, ob ich einfach keine Lust habe oder ob ich mich nur wieder rausrede. Ich will lernen, mich besser zu spüren und zu unterscheiden: Brauche ich heute wirklich Ruhe? Oder fehlt mir einfach der erste Schritt?

Dieser kleine Lückentext hilft mir, kurz innezuhalten, bevor ich automatisch absage oder widerwillig zusage. Es geht dabei nicht um ein richtig oder falsch. Nur um die ehrliche Reflexion.

Ich habe gerade die Möglichkeit, zu tun.

Mein erster Impuls war

Wenn ich daran denke, fühlt es sich in meinem Körper so an:

Wenn das Ganze spontan abgesagt würde, wäre ich

Wenn ich absage, habe ich Angst, dass

Wenn ich jetzt absage, würde ich stattdessen vermutlich

tun.

Wenn ich an meine Alternative denke, fühlt es sich in meinem Körper so an:

Und jetzt?

Schau dir deine Antworten nochmal an. Fühlt sich deine Entscheidung jetzt klarer an? Du musst dich nicht rechtfertigen, weder vor anderen, noch vor dir selbst. Mach, was dir heute gut tut. Punkt.

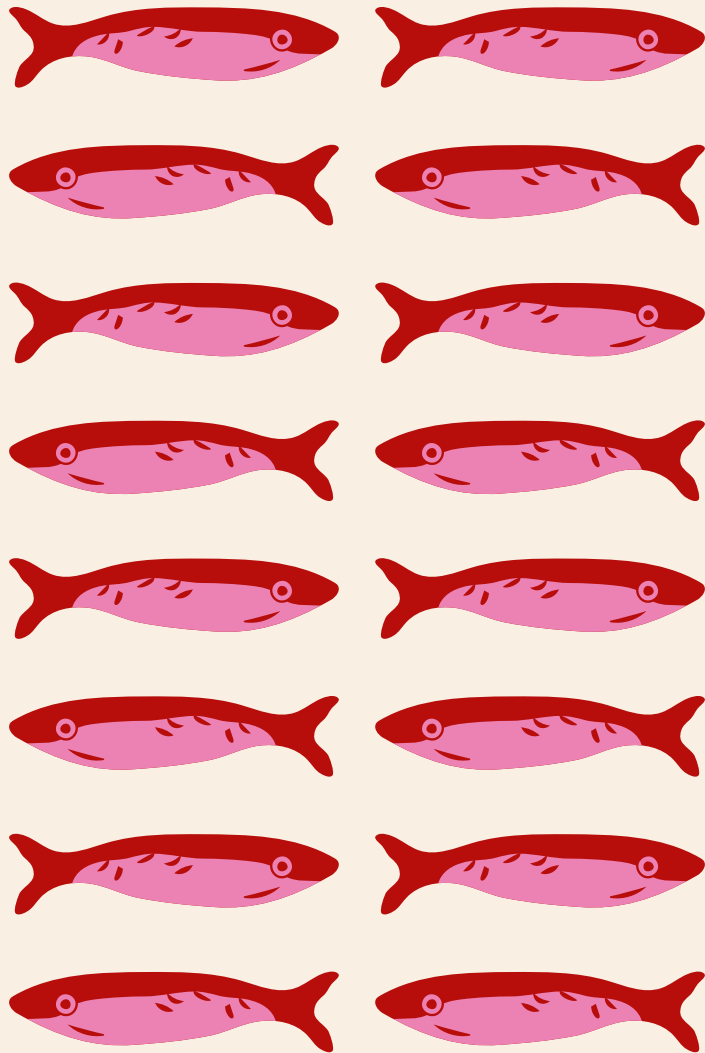


MEINE ERFAHRUNGEN

Ich hab gelernt, dass fehlende Motivation nicht einfach nur Faulheit ist. Manchmal spielt mein Körper (aka Reizdarm) einfach nicht mit – und dann bringt auch die grösste Willenskraft nichts. Aber es gibt auch Momente, in denen ich merke: Ich bin eigentlich nur bequem und verliere mich im Gedankenkarussell. In solchen Situationen hat es mir geholfen, mich ready zu machen, Musik anzumachen (Latin auf die Eins!) und einfach mal loszugehen. Meistens fühlt es sich danach nämlich besser an, als wenn ich den ganzen Tag nur rumliege.

Was mir auch geholfen hat: der Lückentext in diesem Kapitel. Der hat mir gezeigt, wie ich besser einschätzen kann, ob ich gerade wirklich keine Lust habe – oder ob mir nur der letzte Schubser fehlt. Ich hab angefangen, bewusster kleine Pläne zu machen. Weihnachtsmarkt, ein kurzer Trip, irgendwas. Und ich versuche mich weniger davor zu stressen, dass alles perfekt geplant sein muss.

In Zukunft will ich nicht alles direkt absagen, nur weil mein erster Gedanke «keine Lust» ist. Wenn ich merke, dass ich einfach zu bequem bin, will ich mir sagen: Mach wenigstens etwas Kleines. Und wenn ich wirklich Ruhe brauche, darf ich mir die auch gönnen – ohne schlechtes Gewissen.



IST
DAS
ALLES, WAS
MEIN LEBEN
SEIN SOLLTE ?

VERGLEICH MIT ANDEREN

Ich sitze auf dem Sofa, trinke meinen Matcha und sehe, wie jemand in Bali surfen geht. Oder heiratet. Oder gerade sein Start-up gelauncht hat. Und ich? Ich weiss nicht mal, was ich am Wochenende machen will.

Ich sehe Storys von Leuten, die in Kopenhagen brunchen, auf Rooftop-Partys tanzen oder zum dritten Mal dieses Jahr durch Asien reisen. Währenddessen scrolle ich durch Insta und schaue ihnen dabei zu.

Und es sind nicht nur die Reisen oder Partys. Es sind auch die grossen Lebensfragen.

Was ist mein Ziel? Wo will ich hin? Ich bin 24, studiere Multimedia Production und habe ehrlich gesagt keine Ahnung, warum genau. Also schon, weil es sich damals irgendwie richtig angefühlt hat. Aber ich habe kein grosses Ziel vor Augen. Kein Plan, wo ich beruflich mal hinwill. Kein Traum, den ich grad verfolge. Andere in meinem Alter wissen genau, wie sie sich ihre Zukunft vorstellen. Ich habe eher das Gefühl, dass ich mir die Fragen grad erst stellen muss.

Ich mag mein Leben, aber es fühlt sich trotzdem oft so an, als müsste ich mehr wollen. Mehr erleben. Mehr wissen. Mehr planen. Und gleichzeitig weiss ich gar nicht, wo ich anfangen soll.

WAS WIRKLICH HELFEN KÖNNTE

Warum vergleichen wir uns überhaupt?

Dass wir uns vergleichen, ist eigentlich kein Fehler: es ist menschlich. Es ist ein ziemlich alter Mechanismus, der uns früher geholfen hat, uns in Gruppen einzuordnen, Sicherheit zu finden und uns an anderen zu orientieren. Der Psychologe Leon Festinger hat das schon in den 50ern beschrieben. Er sagt: Wir vergleichen uns besonders dann, wenn wir uns unsicher sind, wo wir stehen. Also... genau dann, wenn wir uns fragen: Ist das alles, was mein Leben sein sollte?

Nur ist unser Umfeld heute nicht mehr nur die Schulklasse oder die WG-Küche sondern das ganze Internet. Social Media bombardiert uns täglich mit Highlight-Momenten anderer. Wir vergleichen also unser echtes, oft unspektakuläres Leben mit den gefilterten Highlights anderer und verlieren dadurch schnell aus dem Blick, was wir selbst eigentlich schon alles geschafft haben.

Wenn plötzlich nichts mehr reicht

Die sogenannte Quarterlife Crisis ist längst kein vages Bauchgefühl mehr sie ist ein psychologisch anerkanntes Phänomen, das viele Menschen zwischen Anfang 20 und Mitte 30 betrifft. Laut Studien erleben rund 70 % der jungen Erwachsenen in westlichen Gesellschaften eine Phase, in der sie sich stark verunsichert fühlen, an ihren Entscheidungen zweifeln oder das Gefühl haben, hinterherzuhinken.



Typisch für diese Lebensphase ist das gleichzeitige Auftreten von:

- * Überforderung durch zu viele Optionen,
- * Zukunftsängsten und Entscheidungslähmung,
- * und dem Druck, alles «richtig» machen zu müssen – am besten sofort.

Denn während frühere Generationen oft einem vorgegebenen Lebensweg folgten (Schule, Ausbildung, Beruf, Familie), leben wir heute in einer Welt voller Möglichkeiten. Theoretisch kannst du alles machen. Praktisch bedeutet das: Du musst auch alles selbst entscheiden. Und diese ständige Wahlfreiheit wird schnell zum Stressfaktor.

Gleichzeitig herrscht gesellschaftlich ein hoher Erwartungsdruck, besonders gegenüber jungen Frauen: Sei ehrgeizig, aber ausgeglichen. Selbstbestimmt, aber teamfähig. Ambitioniert im Job, engagiert im Sozialen, dabei bitte trotzdem gelassen und «authentisch». Dieses Ideal ist nicht nur unrealistisch, sondern auf Dauer auch psychisch belastend – besonders wenn man sich selbst noch gar nicht so sicher ist, was man eigentlich vom Leben will.

Die psychologische Forschung spricht hier vom «Imposter-Gefühl des Erwachsenenwerdens»: Man funktioniert irgendwie, aber innerlich fühlt sich vieles noch wackelig an. Diese Unsicherheit kann zu Symptomen wie Antriebslosigkeit, Entscheidungsvermeidung, Stimmungsschwankungen oder



sogar körperlichen Beschwerden führen oft ohne, dass man den Auslöser sofort benennen kann.

Gleichzeitig sehen viele Psycholog:innen in der Quarterlife Crisis auch eine Chance: Wer sich in dieser Zeit bewusst mit eigenen Zielen, Werten und Vorstellungen auseinandersetzt, kann langfristig ein authentischeres und erfüllteres Leben aufbauen. Aber was hilft, wenn man sich so fühlt? Und wie kommt man aus dieser gedanklichen Sackgasse wieder raus?

Was hilft also?

Ich habe versucht herauszufinden, was hilft, zumindest kleine Schritte in eine klare Richtung zu machen.

Aus psychologischer Sicht ist es entscheidend, das eigene Vergleichs Verhalten zu verstehen und es bewusst zu reflektieren. Ein erster Ansatz ist daher, den Konsum gezielt zu regulieren. Viele Expert:innen empfehlen, Accounts stummschalten oder entfolgen, wenn sie dir jedes Mal ein schlechtes Gefühl geben, insbesondere dann, wenn diese idealisierte Bilder vermitteln, mit denen man sich ständig misst. Wer sich selbst schützen will, muss sich nicht komplett von Social Media verabschieden, aber es kann helfen, ganz bewusst eine Pause einzulegen oder Inhalte zu kuratieren, die mehr Realität und weniger Perfektion zeigen.

Auch das Bewusstmachen und Dokumentieren eigener Fortschritte ist laut Forschung ein wirksames Mittel gegen das Gefühl von Mangel. Denn wer im Alltag Erfolge (auch kleine) aktiv festhält, trainiert das Gehirn darauf, nicht nur Defizite, sondern auch eigene Stärken wahrzunehmen. Diesen Ansatz nennt man auch 'Positive Psychology' – klingt fancy, ist aber eigentlich ganz simpel: Ein Journal oder wöchentlicher Rückblick kann helfen, das Selbstbild

zu stabilisieren und aus dem permanenten Optimierungsdruck auszusteigen. Hier habe ich bereits im Kapitel Schlafproblem das Dankbarkeitstagebuch erwähnt.

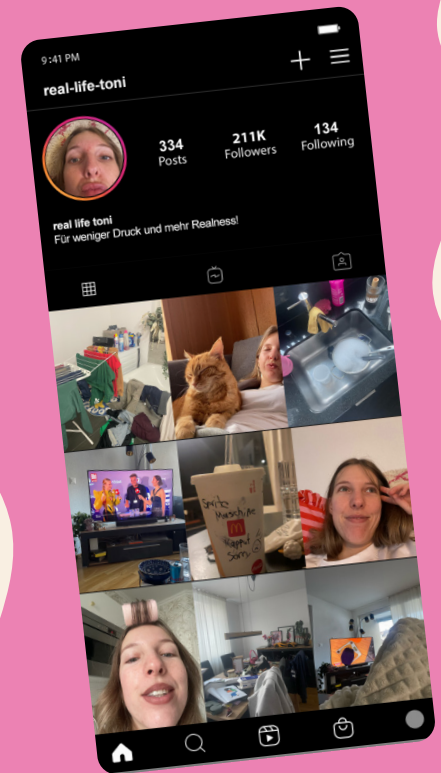
Wenn es um Zukunftsfragen geht, kann Selbstreflexion helfen, Druck durch Klarheit zu ersetzen. Studien zeigen, dass Menschen oft leichter herausfinden, was sie wollen, wenn sie sich zunächst mit der Frage beschäftigen, was sie nicht wollen. Auch Experimente und Abweichungen vom geplanten Weg sind wertvoll. Denn nur so können sich persönliche Ziele entwickeln und Neues entdeckt werden. Scheitern gehört dazu und ist laut psychologischer Entwicklungstheorie sogar zentral, um eigene Werte zu formen.

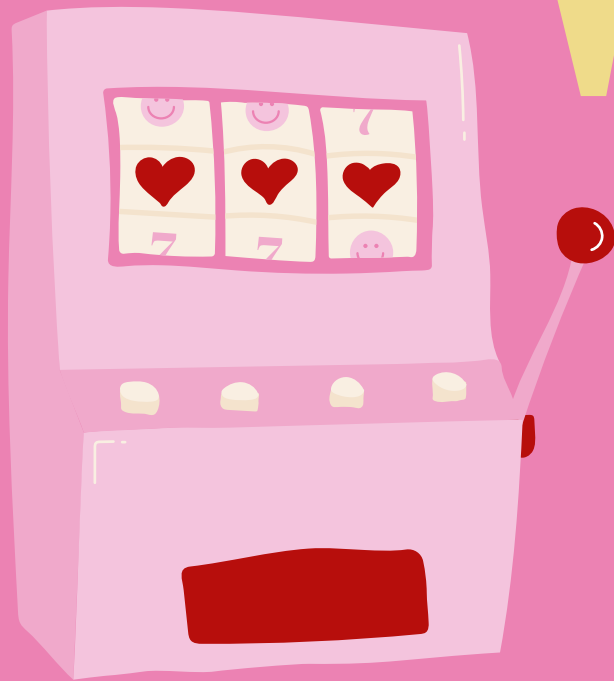
Was ich oft gelesen habe: Wer seine eigenen Bedürfnisse ernst nimmt, sich selbst gut kennt und sich nicht ständig mit normierten Vorstellungen vergleicht, hat bessere Chancen, ein zufriedenes und selbstbestimmtes Leben zu führen, auch wenn es auf Instagram erstmal nicht so aussieht.

Der wichtigste Aspekt ist vermutlich dieser: Nicht jede*r braucht ein grosses Lebensziel oder einen perfekten Fünfjahresplan. Es ist genauso legitim, nach Balance, Ruhe oder Selbstakzeptanz zu streben. Ziele, die vielleicht weniger spektakulär wirken, aber langfristig mehr Stabilität geben.

BEHIND THE FEED

WIE EIN REALISTISCHER
FEED AUSSEHEN
WURDE





WAS,

WENN ALLES SCHIEFLÄUFT?

(UND WAS
WENN NICHT?)

ANXIETY & OVERTHINKING

Ich zerdenke alles. Während andere sich einfach auf einen Abend freuen, habe ich gedanklich schon jedes Worst-Case-Szenario durchgespielt. Was, wenn ich Bauchkrämpfe bekomme? Was, wenn ich plötzlich dringend aufs Klo muss? Was, wenn alle auf mich schauen und merken, dass es mir nicht gut geht?

Situationen mit vielen Menschen, fremden Orten oder ungeplantem Ablauf machen mich nervös. Ich werde unruhig, atme flach, verkrampte. Manchmal wird mir heiss, mein Herz rast und ich wünsche mir einfach nur, wieder zuhause zu sein. Nicht, weil ich keinen Spass haben will. Sondern weil ich innerlich gegen mich selbst kämpfe.

Diese Angst hängt stark mit meiner Erkrankung zusammen: dem Reizdarm. Das Gefühl, ständig auf meinen Körper achten zu müssen, macht viele alltägliche Dinge für mich zu mentalen Herausforderungen. Selbst einfache Treffen mit Freunden oder der jährliche Zahnarzttermin fühlen sich an wie ein riesiger Schritt raus aus der Komfortzone. Das Resultat: Oft bleibe ich lieber zuhause, einfach weil ich so Ruhe in meinem Kopf habe.

Ich sehne mich danach, wieder mehr aus dem Bauch heraus zu handeln, Entscheidungen zu treffen, ohne alles zu überdenken. Nicht acht Stunden vorher darüber nachzudenken, ob ich wirklich in diese Bar gehen kann. Ich will lernen, dass nicht jeder Gedanke Realität wird und dass nicht jede Angst begründet ist. Ich will wieder mehr leben, statt alles vorher zu kontrollieren. Ich will einfach wieder jung und dumm sein und mir keine Gedanken über die Folgen machen.

WENN DER KOPF ALARM SCHLÄGT

Angst ist grundsätzlich nichts Schlechtes. Sie hat uns Menschen geholfen, Gefahren früh zu erkennen und zu überleben. Doch bei einer Angststörung oder auch im Zusammenspiel mit Overthinking, schlägt dieses System plötzlich bei ganz alltäglichen Situationen an. Der Körper reagiert auf kleine Unsicherheiten, als stünde ein wildes Tier vor uns. Herzklopfen, flache Atmung, Hitze-wallungen oder das berühmte flauere Gefühl im Bauch: Wer mit Anxiety lebt, kennt all das nur zu gut. Und selbst wenn man rational weiss, dass keine Gefahr besteht, fühlt es sich trotzdem real an.

Overthinking kann diese körperlichen Reaktionen noch verstärken. Denn während die Situation objektiv gar nicht bedrohlich ist, läuft das Gedankenkarussell weiter: «Was, wenn ich mich komisch verhalte?» – «Was, wenn ich plötzlich Bauchkrämpfe bekomme?» – «Was, wenn ich einfach gehen muss und alle es merken?» Die Gedanken wiederholen sich, kreisen ohne Ziel und statt Klarheit entsteht innerer Stress. Obwohl objektiv nichts passiert ist, fühlt sich alles zu viel an.

Die Ursachen sind vielfältig: Angststörungen können durch traumatische Erfahrungen, belastende Lebensphasen oder langanhaltenden Stress entstehen. Laut Studien sind Frauen häufiger betroffen – unter anderem wegen hormoneller Faktoren, aber auch wegen gesellschaftlicher Erwartungen.

Overthinking hingegen entsteht häufig durch eigene Unsicherheit, der Angst vor Bewertung, oder Perfektionismus. Auch frühere negative Erfahrungen oder Kontrollbedürfnis können eine Rolle spielen.

Hinzu kommt: Reizüberflutung, ständiger Vergleich und Social Media verschärfen das Problem. Besonders bei Menschen, die ohnehin sensibel auf Stress reagieren, wird das Nervensystem dauerhaft belastet. Oft ist es nicht mal mehr eine konkrete Situation, die Angst macht, sondern die Angst vor der Angst. Dieses Gefühl, sich selbst nicht mehr vertrauen zu können. Das lähmt. Denn es raubt uns die Freiheit, Dinge spontan und leicht zu erleben.

In vielen Fällen bedingen sich Anxiety und Overthinking also gegenseitig: Die Angst macht das Gedankenkarussell schneller und das Karussell wiederum verstärkt die Angst. Doch die gute Nachricht ist: Beides sind keine Charakterschwächen, sondern erlernte Reaktionsmuster und damit auch veränderbar.

WAS HELFEN KÖNNTE

Ich habe in meiner Recherche und durch meine eigenen Erfahrungen ein paar Methoden gefunden, die mir helfen könnten oder die ich zumindest ausprobieren will.

Ein Ansatz, der mir besonders eingeleuchtet hat: Gedanken nicht einfach unterdrücken, sondern bewusst zulassen. Eine Methode nennt sich Sorgenzeit. Dabei nimmt man sich jeden Tag zehn Minuten, um sich gezielt mit den aufkommenden Gedanken auseinanderzusetzen. Alles wird aufgeschrieben. Und der Rest des Tages? Ist gedanklich frei. Wenn also am Morgen wieder ein Gedanke hochkommt, kann man sich selbst sagen: Dafür habe ich später Zeit. Ich will diese Methode testen, weil sie verspricht, das Grübeln nicht zu verbieten, sondern zu steuern. Ähnlich funktioniert eine schriftliche Übung, die ich besonders spannend finde:

Alle Gedanken aufschreiben und dann durchstreichen, was irrational, übertrieben oder unnötig ist. Am Ende bleiben meist nur ein oder zwei Sorgen übrig, die wirklich relevant sind. Das macht das Chaos im Kopf greifbarer und entlarvt vieles als reine Kopfkonstruktion. Diese Methode stammt aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Sie hilft, den Kopf zu sortieren und irrationalen Gedanken den Schrecken zu nehmen. Ich hoffe, dadurch mit der Zeit zu erkennen, welche Gedanken mir wirklich helfen und welche ich getrost loslassen kann.

Ein weiterer spannender Ansatz klingt erstmal paradox. Dabei spielt man das Worst-Case-Szenario ganz bewusst durch, gerne auch übertrieben. Was, wenn ich auf der Party plötzlich hyperventiliere, mich übergebe, alle mich anstarren, ich falle in Ohnmacht und werde live auf TikTok hochgeladen? Klingt absurd? Genau darum geht's. In vielen Fällen merkt man schnell, wie unrealistisch die eigenen Szenarien eigentlich sind und gewinnt dadurch ein bisschen Abstand.

Eine weitere Methode rationaler zu urteilen ist ein Perspektivwechsel: Was würde ich meiner besten Freundin sagen, wenn sie gerade diese Gedanken hätte? Plötzlich wirkt alles weniger dramatisch. Rationaler. Weil es nicht mehr nur um mich geht. Genau das will ich üben: raus aus dem Tunnel, rein in die Realität.

Manche Methoden kennst du vielleicht schon aus anderen Kapiteln: Atemübungen, Körperwahrnehmung, kurze Meditationen. Ich werde dazu eine kleine Visualisierungsübung als Meditation aufnehmen, die sich speziell an Menschen mit Angst richtet – besonders bei Reizüberflutung oder körperlichen Symptomen. Weil ich selbst weiß, wie gut es tut, wenn man sich in so einem Moment an etwas festhalten kann.

Und dann ist da noch der schwierigste Teil: die Konfrontation mit der Angst. Für mich oft verbunden mit meiner Krankheit. Ich weiss, dass es helfen kann, Situationen nicht zu vermeiden, sondern sich ihnen bewusst zu stellen. Ehrlich gesagt habe ich mir das schon öfter vorgenommen. Und oft war ich dann doch überfordert. Aber ich will es nochmal versuchen. Diesmal will ich aber den Fokus realistischer setzen und mit ganz kleinen Challenges beginnen. Also nicht gleich ein Wochenende in Amsterdam, sondern erstmal ein Café-Besuch am Sonntagmittag. Nur ich und mein Freund. Denn am Ende hilft es nicht, gegen die Angst zu kämpfen, sondern sie besser zu kennen. Ich will nicht mit einem grossen Sprung alles verändern – sondern Vertrauen aufbauen. In kleinen Schritten. Damit mein Körper lernt: Ich kann das. Ich bin sicher.

GEDANKEN SORTIEREN STATT SICH DARIN ZU VERLIEREN

Wenn der Kopf zu laut wird, hilft es, die Gedanken einmal rauszulassen. Diese Übung ist wie ein Filter: Du schreibst alle Gedanken auf, dann prüfst du Schritt für Schritt, welche Gedanken wirklich wichtig sind und streichst alle die irrational sind raus. Das hilft dir, die Gedanken zu sortieren.

MEINE ERFAHRUNGEN

In diesem Kapitel habe ich vor allem zwei Methoden für mich getestet: Meditation und Gedanken aufschreiben. Beides hat mir geholfen – aber auf unterschiedliche Weise. Das Gedanken aufschreiben hat mir gezeigt, wie viele meiner Sorgen sich in meinem Kopf immer wiederholen, ohne dass sie wirklich konkret oder realistisch sind. Ich konnte vieles davon aussortieren – und klarer sehen, was eigentlich Sache ist. Meditation war mein Anker in akuten Stressmomenten. Gerade wenn ich gemerkt habe, dass ich kurz vor einer Panikreaktion stand, hat sie mir geholfen, runterzukommen und wieder in den Körper zurückzukehren.

Ich merke, dass ich mir heute viel bewusster bin, was in meinem Kopf passiert. Wenn ich beginne, mich in Gedanken zu verlieren, versuche ich, mir aktiv etwas Positives einzureden – oder mir zu sagen, dass das gerade nur mein Kopf ist, nicht die Realität. Ich bin noch nicht da, wo ich gerne wäre, aber ich bin definitiv ein gutes Stück weitergekommen.



Besonders in privaten Situationen, zum Beispiel bei Verabredungen oder spontanen Treffen, gelingt es mir inzwischen viel besser, nicht alles zu overthinken. Bei offiziellen Terminen oder beruflichen Meetings fällt es mir aber noch immer schwer – da sind die alten Muster schnell wieder da. Trotzdem: Ich weiss jetzt, dass ich Werkzeuge habe. Ich weiss, dass ich Einfluss darauf habe, wie sehr ich mich reinsteigern will – oder eben nicht.

Für die Zukunft will ich noch stärker an meiner Routine arbeiten. Meditation soll nicht nur die Notfalllösung sein, wenn's mir schon schlecht geht. Ich will sie präventiv einsetzen, damit ich allgemein ruhiger werde – und nicht erst dann anfangen zu atmen, wenn's brennt.

(=)

KEIN
BOCK

ABER ES HAT
NICHTS MIT
DIR ZU TUN,

MAMA.

GEFÜHLTE VERPFLICHTUNGEN

Letzten Monat hatten wir abgemacht, alle zusammen auf das Maiensäss meiner Eltern zu fahren. Nur für einen Nachmittag. Eine Stunde Fahrt, nichts Grosses. Mit dabei: meine Eltern, meine Schwester, mein Halbbruder mit Freundin und Kids und meine Grossmutter. Also volles Familienprogramm. Und obwohl alle anderen zugesagt hatten, hab ich lange überlegt, ob ich wirklich mit will. Irgendwie hatte ich einfach keine Lust.

Nicht, weil ich jemanden nicht mag. Und auch nicht, weil ich etwas Besseres zu tun gehabt hätte. Ich war einfach müde. Meine Social Battery war leer und so viele Menschen auf einmal haben sich einfach zu viel angefühlt. Und trotzdem bin ich gegangen. Warum? Weil alle anderen auch zugesagt haben. Weil ich nicht wusste, wie ich absagen soll, ohne dass jemand denkt, ich habe keine Lust auf ihn oder sie. Ich wollte niemanden verletzen, nicht egoistisch wirken, nicht die sein, die sich immer rauszieht.

Solche Situationen kenne ich gut. Eigentlich spür ich oft ziemlich genau, wenn mir etwas zu viel ist. Aber bei der Familie wird's kompliziert. Da ist dieses Gefühl, dass man einfach mitgehen muss. Weil man halt Tochter ist. Oder Schwester. Oder Enkelin. Und weil man weiss: Mama freut sich halt riesig, wenn alle zusammen sind.

In anderen Bereichen fällt mir das Abgrenzen leichter. Wenn ich mit meiner Bestie mal nichts unternehmen will, sage ich es einfach. Und auch in meiner Beziehung funktioniert das gut, weil ich weiss, dass mein Partner ein Nein einfach akzeptiert. Aber in der Familie oder bei weniger engen Freunden greife ich oft lieber zu

Ausreden wie «Ich muss lernen» oder «Ich bin krank», statt ehrlich zu sagen: «Ich habe heute einfach keine Lust.»

Was mich oft belastet: dass ich das Gefühl habe, mich für ein Nein immer rechtfertigen zu müssen. Und dass ein Nein ohne konkreten Grund oft nicht akzeptiert wird. Vor allem, wenn die anderen super sozial sind und scheinbar nie keine Lust haben. Dann fühle ich mich wie der komische Einzelgänger. Als müsste ich mich fast schämen dafür, dass mir meine Ruhe manchmal wichtiger ist als stundenlanges Zusammensitzen: selbst wenn ich die Menschen eigentlich mag.

Ich wünsche mir, dass ich einfach sagen kann: «Ich bin heute nicht dabei.» Und dass das okay ist. Weil's nicht um die andere Person geht, sondern um meine eigenen Bedürfnisse.



WARUM «NEIN SAGEN» SO SCHWER FÄLLT

Als erstes wollte ich herausfinden, warum es uns eigentlich so schwer fällt, Nein zu sagen. Aus Gesprächen mit Freunden, weiss ich, dass es nicht nur mein Problem ist – viele strugeln damit. Wir sind einfach harmoniebedürftig und haben Angst vor Ablehnung und Konflikten. Wenn wir unsere Grenze setzen, befürchten wir, dass andere das nicht akzeptieren und sich zurückziehen. Dazu kommt, dass vieles davon in uns verankert ist – durch Erziehung und gesellschaftliche Normen. Schon als Kinder lernen wir, dass man «dabei sein» soll und dass soziale Menschen glücklicher sind. Also sagen wir oft Ja, obwohl wir innerlich Nein meinen. Aus Pflichtgefühl oder Angst, jemanden zu enttäuschen. Und ja, es braucht Selbstbewusstsein, ehrlich zu sagen: «Ich will heute einfach meine Ruhe.» Vor allem dann, wenn es keinen «guten» Grund gibt, ausser dem eigenen Bedürfnis.

Ein Begriff, der hier oft fällt, ist «People Pleasing». Dabei geht es darum, es allen recht machen zu wollen, auch wenn das auf Kosten der eigenen Bedürfnisse geht. Meist steckt dahinter die Angst vor Konflikten oder der Wunsch nach Anerkennung. People Pleasing zeigt sich in allen Lebensbereichen: Wenn man am Freitagabend dem Chef noch hilft, obwohl man eigentlich Feierabend hätte oder eben auch, wenn man zu einem Familienanlass mitgeht, nur um meiner Mom eine Freude zu machen. Ich finde, das ist nicht grundsätzlich etwas Schlechtes. Es ist schön, wenn man für andere da ist. Aber wenn man das ständig macht, entsteht ein innerer Widerspruch; das Verhalten passt nicht mehr zu den eigenen Bedürfnissen. Und genau das erzeugt Stress.

Und dann ist da noch das Thema der Generationen. Wir sind alle in unterschiedlichen Zeiten aufgewachsen und das prägt, wie wir

mit Verpflichtungen und Grenzen umgehen. Der Einfluss wird oft überschätzt, aber trotzdem erkenne ich in meiner Familie viele dieser Muster wieder.

Die «stille Generation» (vor 1945) lebte in einer Zeit, in der Pflichterfüllung und Gemeinschaft über allem standen. Die Babyboomer (1946–1964) wuchsen mit dem Ideal von Zusammenhalt auf, man war einfach dabei, Punkt. Über mentale Gesundheit sprach man kaum. Generation X (1965–1980) begann, Selbstbestimmung wichtiger zu nehmen, blieb aber familiär stark verpflichtet. Und wir Millennials (Gen Y) und Gen Z reden heute viel offener über mentale Gesundheit, Energie und Grenzen. Trotzdem tragen viele von uns noch diesen Konflikt in sich: zwischen dem, was wir fühlen, und dem, was wir glauben, tun zu müssen.

Ich sehe das auch bei mir: Meine Mutter oder Grossmutter können kaum nachvollziehen, wenn ich sage: «Ich will heute einfach nicht.» Für sie ist das unvorstellbar, man hat gefälligst Lust zu haben. Selbst wenn sie verstehen, was «Social Battery» oder «Mental Load» bedeutet, ist das Pflichtgefühl oft stärker.

WAS HELFEN KANN

Wie bei fast allem ist auch hier die gute Nachricht: Man kann lernen, Nein zu sagen. Der erste Schritt ist, auf das eigene Bauchgefühl zu hören. Also, sich ehrlich zu fragen: Will ich das wirklich oder mache ich's nur, weil ich mich verpflichtet fühle? Es hilft auch, sich Zeit zu nehmen, statt direkt zu antworten. Zum Beispiel: «Ich weiss gerade noch nicht, ob ich das schaffe. Ich melde mich später.» So vermeidet man den Druck, im Moment aus Reflex Ja zu sagen.

Am wichtigsten ist aber, offen zu kommunizieren. Ausreden sind bequemer, aber langfristig anstrengender. Wenn man ehrlich bleibt und seine Grenzen klar ausspricht, verstehen andere irgendwann, dass das nicht verhandelbar ist. Es braucht etwas Übung, aber auf Dauer wird es leichter und fühlt sich viel besser an.

Hier ein paar Wege, wie man Nein sagen kann, ohne dass es hart oder verletzend klingt.

1. Ich-Botschaften statt Du-Botschaften

Statt: «Du bist mir zu viel heute.»

Besser: «Ich merke, dass ich gerade keine Energie habe.»

So bleibt die Aussage bei dir und wirkt nicht vorwurfsvoll oder abweisend.

2. Bedürfnis klar benennen

Zeige, dass es um dein aktuelles Empfinden geht, nicht um die andere Person. Zum Beispiel: «Ich brauche heute einfach etwas Ruhe für mich.»

3. Persönliche Kapazität ansprechen (statt Lust oder Motivation)

Das Wort «Lust» kann hart wirken – «Kapazität» klingt neutraler: «Ich würde dir gern zusagen, aber meine Kapazität ist heute einfach nicht da.»

4. Wertschätzung ausdrücken – und trotzdem absagen

Mach klar: Die Person ist dir wichtig, du sagst trotzdem Nein. «Ich freu mich, dass du an mich gedacht hast. Aber ich brauch den Abend für mich.»

5. Alternativen vorschlagen (wenn möglich)

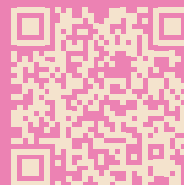
Das zeigt: «Ich lehne dich nicht ab, nur den Zeitpunkt.»

Zum Beispiel: «Heute passt es leider nicht, aber nächste Woche hätte ich richtig Lust, dich zu sehen.» oder «Das klingt schön aber nicht heute. Wollen wir es auf Samstag verschieben?»

6. Ehrlich bleiben – ohne sich zu erklären

Du musst keine lange Begründung liefern. Ein ehrliches, klares Nein ist genug: «Ich merk, ich brauch heute Abend einfach Zeit für mich. Danke fürs Verständnis.»

WENN ICH
MAL NEIN SAGE ...



Scanne den Code und schau dir ein Video an, das du an Menschen in deinem Umfeld schicken kannst, wenn dir Worte fehlen. Es soll helfen, ein Nein besser zu verstehen ohne dass du dich erklären musst.



MEINE ERFAHRUNGEN

Ich habe tatsächlich begonnen, bewusster Nein zu sagen – auch in Momenten, in denen ich früher noch aus Pflichtgefühl zugesagt hätte. Vor allem in meiner Familie bin ich ehrlicher geworden. Ich erkläre jetzt öfter, warum ich absage, anstatt mir eine Ausrede auszudenken. Und auch wenn es manchmal schwerfällt – besonders, wenn jemand enttäuscht reagiert – habe ich erlebt, wie viel Verständnis mir entgegengebracht wird, wenn ich offen kommuniziere.

Natürlich ist das nicht immer einfach. Ein Teil von mir hat weiterhin Angst, andere zu enttäuschen. Und manchmal kommt das schlechte Gewissen trotzdem. Aber ich habe gemerkt: Wenn ich das offen anspreche, ehrlich erkläre, wie es mir geht, dann passiert genau das Gegenteil von dem, was ich befürchtet habe. Die meisten zeigen Verständnis. Und es tut gut, nicht mehr eine Rolle zu spielen, sondern einfach ich selbst sein zu dürfen.

Ein Moment, der mir besonders geblieben ist: Ich hatte für einen Tag zwei Dinge eingeplant – erst ein Treffen mit meiner Familie, dann ein Konzert am Abend. Ich habe gemerkt, dass das zu viel für mich wird und mich kurzfristig zurückgezogen. Das war eine grosse Hürde. Aber ich war stolz, dass ich auf mich gehört habe. Und es war definitiv die richtige Entscheidung.

Was ich durch dieses Kapitel gelernt habe: Ich darf meine eigenen Grenzen ernst nehmen – auch wenn sie nicht immer für alle nachvollziehbar sind. Ich muss nicht alles mitmachen, nur weil andere es erwarten. Und wenn ich mich trotzdem dafür entscheide, dann soll es aus Überzeugung sein – nicht aus schlechtem Gewissen.

Für die Zukunft will ich noch konsequenter ehrlich sein. Nicht nur bei meinen engsten Menschen, sondern auch im Alltag – im Büro, bei lockeren Bekanntschaften oder entfernten Verwandten. Nicht aus Pflicht, sondern aus mir selbst heraus. Keine Ausreden mehr, kein schlechtes Gewissen – sondern Klarheit, die sich nach Selbstfürsorge anfühlt.

THE

END

NA, HAT'S
GEKLAPPT?

SCHLUSSWORT

Warum ich das alles gemacht habe

Ich habe dieses Projekt begonnen, weil ich gemerkt habe, dass es mir mental nicht gut geht. Ich wollte etwas ändern. Ich wollte mir die Themen anschauen, die mich am meisten beschäftigen und für die es vielleicht einfache Lösungen gibt. Auch wenn ich mittlerweile weiss: Einfach ist nichts.

Zu Beginn war ich ziemlich ausgelaugt. Mir fehlte die Motivation und ich sah oft nur das, was nicht funktioniert. Trotzdem habe ich angefangen. Ich kannte mich selbst eigentlich schon ziemlich gut, aber in jedem Kapitel habe ich Neues über mich gelernt. Besonders in den Bereichen Anxiety und Overthinking hat sich mir vieles noch einmal anders erschlossen auch wenn ich im Buch oft nur an der Oberfläche geblieben bin.



Was mich am meisten überrascht hat?
Wie stark alles miteinander zusammenhängt. Und wie viele andere genau gleich ticken wie ich. Ich habe in dieser Zeit gemerkt, dass es für fast alles Tipps gibt nur leider lösen die nicht plötzlich alles. Oft sind es genau die Dinge, die man am schwersten umsetzt, obwohl sie so logisch klingen.

Veränderung braucht Zeit

Trotzdem: Das Projekt hat Spuren hinterlassen. Ich merke im Alltag, dass ich mich oft daran erinnere, was ich herausgefunden habe. Ob ich es dann auch mache, ist eine andere Frage aber das Bewusstsein ist da. Und das ist ein Anfang. In den sechs Monaten, in denen ich an diesem Buch gearbeitet habe, hat sich mein Leben nicht auf magische Weise verändert. Aber ich habe mehr über mich gelernt und das war mein Ziel.

Es gab auch Momente, in denen ich keine Lust mehr hatte. Sich immer wieder mit sich selbst auseinanderzusetzen, ist anstrengend. Aber ich habe gelernt, dass es okay ist, wenn nicht alles sofort klappt. Dass Veränderung Zeit braucht. Und dass Fortschritt auch bedeutet, sich selbst besser zu verstehen selbst wenn man sich noch nicht anders verhält.

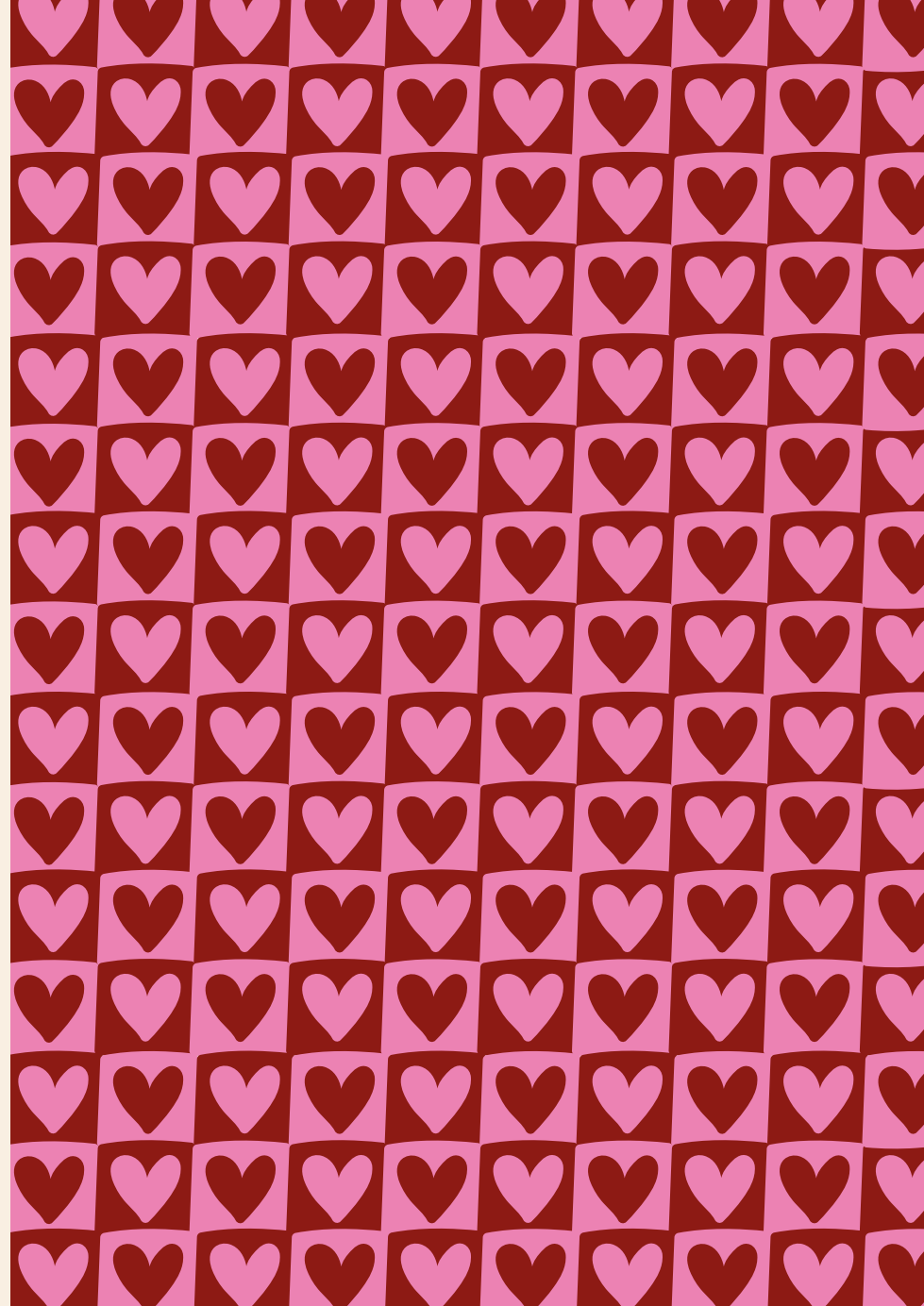
Kleine Schritte zählen

Ich habe gemerkt, dass viele Dinge, die mich überfordert haben, gar nicht so riesig waren, wie sie zuerst wirkten. Manchmal ist der schwierigste Schritt der, bei dem man merkt, dass man eigentlich etwas ändern könnte, weil dann die Verantwortung bei einem selbst liegt. Aber genau das hat mir auch neue Kraft gegeben. Ich weiss jetzt in vielen Situationen besser, was ich tun könnte. Und selbst wenn ich mich manchmal bewusst dagegen entscheide, habe ich immerhin das Gefühl, mehr Kontrolle zu haben.

Ich will weiter an mir arbeiten. Ich will mich nicht aufgeben, nur weil ich noch nicht überall bin, wo ich sein will. Perfekt werde ich wahrscheinlich nie sein aber das ist okay. Denn durch dieses Projekt habe ich gelernt, dass auch das ein Teil von Selbstakzeptanz ist.

WAS ICH DIR mitgeben WILL

Wenn du das hier liest, hoffe ich, dass du aus meinem Buch nicht das Gefühl mitnimmst, jetzt alles «richtig» machen zu müssen. Du darfst dich verlieren. Du darfst Fragen haben. Du darfst unsicher sein. Es geht nicht darum, von heute auf morgen alles im Griff zu haben. Sondern darum, ehrlich mit sich selbst zu sein. Schritt für Schritt zu lernen. Und Vertrauen zu haben – auch wenn man noch nicht ganz dort ist, wo man gerne wäre. Und ich glaube alleine, dass du dieses Buch gelesen hast, zeigt das du viel weiter bist, als so manch anderer.



LOST IN MY 20's

Alleine wohnen, den Haushalt meistern, genug schlafen, gesund essen, soziale Kontakte pflegen. Ich habe ehrlich gesagt keine Ahnung, wie man das alles hinkriegt.

Dieses Buch ist mein Versuch, ein bisschen Ordnung in mein Chaos zu bringen. Mit Gedanken aus meinem Alltag, kleinen Methoden, die vielleicht helfen, und der Hoffnung, dass sich irgendwas verändert.

**Vielleicht findest du dich darin wieder. Vielleicht auch nicht.
Aber wenn doch: Willkommen im Club.**



Über die Autorin

Ich bin Teilzeit-Studentin, Teilzeit-Webdesigner und Full-Time-Creative. Ich interessiere mich für Selbstoptimierung und Mental-Health. Vor allem durch meinen reizbaren Darm als ungebetenen Sidekick sehne ich mich nach mehr Struktur im Chaos.