



GEDANKENAKROBATEN®
— Coaching für Hochbegabte & Hochsensible —

THEMENHEFT 01 · BITTE VOR GEBRAUCH LESEN

Wenn Mitdenken *müde macht.*

Die unsichtbare Arbeit hinter Erschöpfung,
Ungeduld und dem Gefühl, ständig alles
mitdenken zu müssen.

Kristin Fuchs

Wirtschaftspsychologin (MBA) · Coach · Autorin



Du bist nicht plötzlich schwierig geworden.

Vielleicht kennst du diesen Moment: Du antwortest schärfer, als du wolltest. Nicht auf eine große Grenzüberschreitung. Auf eine Kleinigkeit. Eine unklare Mail. Einen weiteren Termin ohne Zuständigkeit. Eine Frage, auf die keine Antwort kommt.

Hinterher schämst du dich fast für deinen Ton. Du weißt doch, dass niemand etwas Böses wollte. Du kannst die Perspektive des anderen sogar sehr gut nachvollziehen. Gerade das macht dich ratlos: Wenn ich das alles verstehe, warum bin ich dann so ungeduldig?

Dieses Heft beginnt dort, wo viele gut gemeinte Ratschläge aufhören. Nicht mit „Atme erst einmal durch“, sondern mit der Frage, welche Arbeit du schon geleistet hast, bevor dir der Kragen platzt.

Es ist das erste Themenheft der Reihe „Nebenwirkungen von Stärken“. Im Lesebuch „Zu Risiken und Nebenwirkungen deiner Stärken“ ging es um sechs Stärken und ihre Preise im veränderten Kontext. Hier schauen wir auf die kleineren, oft unsichtbaren Prozesse dazwischen: Übersetzen, Vorwegnehmen, Nachhalten, Anpassen, Regulieren.

Du wirst zuerst Szenen aus dem Berufsleben lesen. Und dann vielleicht erschrocken oder erleichtert feststellen, wie vertraut dir dieselbe Dynamik aus Freundschaften, Familie oder Partnerschaft vorkommt. Es sind keine identischen Situationen. Aber manchmal ist es dieselbe innere Arbeit.

Die Szenen sind fiktive, zusammengesetzte Fallbeispiele. Die psychologischen Erklärungen sind Hypothesen, keine Diagnosen. Nimm dir nicht vor, alles sofort zu verändern. Vielleicht genügt zunächst, ein Muster zu erkennen.

DIE FRAGE FÜR DIESES HEFT

Was kostet mich mein Mitdenken – gerade dann, wenn niemand sieht, dass ich es tue?

Sieben unsichtbare Zusatzschichten

Zuerst denkt sie, sie brauche mehr Ruhe. Dann, dass sie wohl zu ungeduldig geworden sei. Schließlich fragt sie sich, ob sie einfach höhere Ansprüche an Kommunikation hat als andere. Erst als sie die kleinen Situationen nebeneinanderlegt, zeigt sich etwas anderes.

01 ÜBERSETZUNGSARBEIT	aus Informationen Bedeutung machen
02 OFFENE TABS	aus Möglichkeiten Zuständigkeiten machen
03 MIKROANPASSUNG	aus Nähe oder Kollegialität Selbstverzicht machen
04 SCHNELLES VERSTEHEN	aus Wiederholung eine Belastung machen
05 ERWARTUNGSANSPANNUNG	den nächsten Konflikt vorwegnehmen
06 SELBSTBEARBEITUNG	aus Reflexion die nächste Aufgabe machen
07 AUTONOMIE	Bedürfnisse erst nach Verhandlungen ernst nehmen

Jede Folgeerscheinung beginnt mit einer beruflichen Szene. Dann folgt das private Echo. Danach: eine gedankliche Wendung, die psychologische Hypothese und ein Beipackzettel. Nicht als Rezept. Als Einladung, genauer hinzusehen.

MARA

Mara ist Mitte vierzig, leitet ein Team und wird für ihren Überblick geschätzt. Sie erkennt Muster schnell, hält Zusagen ein, vermittelt zwischen Interessen und weiß meistens, was als Nächstes zu tun wäre. In letzter Zeit sagt sie immer öfter: „Ich habe keine Lust mehr auf diese ständigen Kleinigkeiten.“

Was hier mit „Folgeerscheinung“ gemeint ist

Im ersten Lesebuch heißt die Leitidee: Wirkung und Nebenwirkung haben denselben Wirkstoff. Eine Stärke wirkt nicht im luftleeren Raum. Sie hat eine Geschichte, einen Kontext und Wechselwirkungen.

Dieses Themenheft ergänzt die Perspektive. Eine Folgeerscheinung ist hier die alltägliche Zusatzarbeit, die aus dem gewohnten Einsatz einer Stärke entstehen kann: Du bemerkst etwas und fühlst dich bereits zuständig. Du verstehst mehrere Deutungen und suchst nach der richtigen. Du kannst dich anpassen und tust es, bevor du die Kosten prüfst.

Das sind keine feststehenden psychologischen Fachkategorien. Es sind präzise Arbeitsbegriffe für die Spurensuche. Die gleiche Szene kann außerdem ganz andere Ursachen haben: unklare Rollen, schlechte Führung, mangelnde Gegenseitigkeit, Schlafmangel, Überlastung oder tatsächlich verletzte Grenzen.

Wichtig: Wir machen nicht jede Belastung zum persönlichen Muster. Wenn Aufgaben schlecht verteilt sind, reicht Selbstregulation nicht. Wenn jemand ein Nein missachtet, ist das nicht bloß deine „Empfindlichkeit“. Und anhaltende Erschöpfung gehört gegebenenfalls medizinisch oder psychotherapeutisch abgeklärt.

LESEBUCH 01 → THEMENHEFT 01

Das Lesebuch fragt: Welche Stärke zeigt Nebenwirkungen? Das Themenheft fragt: Welche unsichtbare Arbeit entsteht daraus – und wer trägt sie?

01

Die Antwort auf eine andere Frage

FOLGEERSCHEINUNG 01 · ÜBERSETZUNGSARBEIT

IM BERUF

Dienstag, 9:15 Uhr. Mara fragt im Projektmeeting: „Ist der Termin mit dem Kunden bestätigt?“ Der Kollege antwortet: „Die Ansprechpartnerin ist diese Woche viel unterwegs, und im letzten Jahr war es mit den Abstimmungen auch schwierig.“

Mara kann die Gründe nachvollziehen. Aber sie weiß immer noch nicht, ob der Termin bestätigt ist. Sie fragt nach. Nun folgt eine Erklärung über die interne Kalenderlage. Wieder kein Ja, kein Nein. Mara merkt, wie ihre Geduld dünner wird. Es geht um eine einfache Planungsinformation. Warum braucht sie drei Anläufe?

UND VIELLEICHT KENNST DU DAS AUCH PRIVAT

Am Abend landet eine Veranstaltung im gemeinsamen Kalender. Mara fragt: „Ist das nur zur Info oder möchtest du zusammen hingehen?“ Die Antwort: „Ich glaube nicht, dass das deine Musik ist.“ Vielleicht ist das rücksichtsvoll gemeint. Vielleicht eine indirekte Absage. Vielleicht eine Einladung mit offener Entscheidung. Mara kann all das denken. Genau das ist die Arbeit.

DER GEDANKLICHE WENDEPUNKT

„Ich dachte, mich macht unklare Kommunikation wütend. Jetzt sehe ich: Mich erschöpft auch, dass ich die fehlende Bedeutung automatisch selbst herstellen will.“

Übersetzungsarbeit

WIRKSTOFF	Perspektivübernahme und schnelles Erfassen von Zwischentönen.
WO ES HILFT	In Führung und Zusammenarbeit: unausgesprochene Anliegen früh erkennen und Gespräche klären.
MÖGLICHER PREIS	Die fehlende Eindeutigkeit immer selbst herstellen; Gereiztheit nach scheinbar banalen Rückfragen.
PSYCHOLOGISCHE HYPOTHESE	Wer schnell mehrere plausible Bedeutungen erkennt, kann die Lücke zwischen Gesagtem und Gemeintem fast unbemerkt schließen. Das ist in Moderation, Coaching und Führung wertvoll. Im Alltag wird es teuer, wenn Verständigung dauerhaft zur Einzelleistung wird. Gute Absichten des Gegenübers schließen diese Belastung nicht aus.
WECHSELWIRKUNGEN	Mit indirekter Kommunikation: mehr Interpretationsarbeit. Mit eindeutigen Absprachen: weniger Aufwand.
BITTE NICHT ABSETZEN	Nicht weniger verstehen. Nur nicht jede Lücke selbst schließen.
DOSIERUNGSHINWEIS	Nicht jede Antwort enthält die Information, nach der gefragt wurde. Eine einmalige Nachfrage ist sinnvoll; fortgesetztes Erraten ist keine Pflicht.
IM ALLTAG	„Ist das eine Information, eine Bitte oder eine Einladung?“ – und wenn die Antwort ausbleibt, den Termin zunächst beim Absender lassen.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Wessen Gedanken übersetze ich gerade, obwohl der andere sie selbst aussprechen könnte?

02

Die Aufgabe, die niemand vergeben hat

FOLGEERSCHEINUNG 02 · OFFENE TABS

IM BERUF

Im Jour fixe sagt jemand: „Für den Workshop müssten wir noch einen Raum finden.“ Mara sieht sofort, was zu tun ist: Größe, Technik, Budget, Frist. Niemand übernimmt. Zwei Tage später fragt sie nach. Keine Buchung. Also erledigt sie es.

Sie ist nicht offiziell zuständig. Aber in ihrem Kopf ist die Aufgabe längst offen. Sie trägt sie durch drei weitere Besprechungen, bis sie abgeschlossen ist. Andere nennen das Verlässlichkeit. Mara merkt nur, dass sie selbst nach Feierabend noch an fremde Vorhaben denkt.

UND VIELLEICHT KENNST DU DAS AUCH PRIVAT

Eine Freundin erwähnt einen Ausflug. Ein Partner schickt einen Konzertlink. Mara merkt sich beides, recherchiert und fragt später nach. Die anderen haben die Ideen womöglich längst vergessen. In Maras Kopf sind es weiterhin offene Tabs.

DER GEDANKLICHE WENDEPUNKT

„Ich dachte, ich sei die Einzige, die zuverlässig mitdenkt. Jetzt erkenne ich: Manches wird erst zu meiner Aufgabe, weil ich es innerlich dazu mache.“

Offene Tabs

WIRKSTOFF	Vorausschau und Verantwortungsbewusstsein.
WO ES HILFT	Projekte koordinieren, Risiken erkennen und rechtzeitig handeln.
MÖGLICHER PREIS	Fremde Vorhaben gedanklich nachhalten; auch nach Feierabend nicht abschalten können.
PSYCHOLOGISCHE HYPOTHESE	Vorausschau und Verantwortungsgefühl erleichtern Zusammenarbeit. Doch eine erkannte Lücke ist noch keine übernommene Zuständigkeit. Organisationen können solche Menschen zusätzlich strukturell überlasten, wenn Rollen und Verantwortlichkeiten ungeklärt bleiben.
WECHSELWIRKUNGEN	Mit unklaren Rollen: stillschweigende Aufgabenübernahme. Mit klarer Delegation: Entlastung.
BITTE NICHT ABSETZEN	Vorausschau behalten, aber Zuständigkeit ausdrücklich klären.
DOSIERUNGSHINWEIS	Nicht jeder Hinweis ist ein Auftrag. Unterscheide mein Tab, dein Tab und unser Tab – und prüfe, ob es wirklich eine Vereinbarung gibt.
IM ALLTAG	Im Meeting: „Wer übernimmt das?“ Privat: „Klingt gut. Wenn du etwas Konkretes planst, sag Bescheid.“

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Was halte ich heute im Kopf, das eigentlich jemand anderem gehört?

03

Nur heute eine Ausnahme

FOLGEERSCHEINUNG 03 · MIKROANPASSUNGEN

IM BERUF

Die Besprechung dauert zehn Minuten länger. Mara verschiebt ihre Pause. Ein Kollege braucht spontan Hilfe, sie sagt zu. Der Rückruf erfolgt nach Feierabend. Nichts davon ist dramatisch. Sie kann das alles.

Am Freitag wundert sie sich, warum sie erschöpft ist. Es gab keinen besonders schlimmen Tag. Nur viele Tage, an denen die eigenen Vorhaben immer die flexibelsten waren.

UND VIELLEICHT KENNST DU DAS AUCH PRIVAT

Ein schönes Gespräch dauert länger als geplant. Der Lauf fällt aus. Das Essen wird später. Ein Wochenende ohne Rückzug folgt auf das nächste. Jede Entscheidung ist für sich freiwillig, oft sogar liebevoll. Doch der Körper führt keine Buchhaltung darüber, wie nett der Anlass war.

DER GEDANKLICHE WENDEPUNKT

„Ich dachte, Kompromisse seien eben Teil guter Beziehungen. Jetzt sehe ich: Viele kleine Kompromisse können sich zu einem Alltag addieren, in dem meine Bedürfnisse kaum noch vorkommen.“

Mikroanpassungen

WIRKSTOFF	Anpassungsfähigkeit und Rücksichtnahme.
WO ES HILFT	Bei Veränderungen flexibel reagieren und im Team kooperieren.
MÖGLICHER PREIS	Eigene Pausen, Erholung und Prioritäten verschwinden in vielen kleinen Ausnahmen.
PSYCHOLOGISCHE HYPOTHESE	Anpassungsfähigkeit schafft Verbindung und Handlungsfähigkeit. Ihre Kosten bleiben leicht unsichtbar, weil jede einzelne Verschiebung vernünftig wirkt. Die Summe entscheidet. Freiwilligkeit im Moment beseitigt weder Schlafbedarf noch Erholungsbedarf.
WECHSELWIRKUNGEN	Mit ständiger Erreichbarkeit: schleichender Selbstverzicht. Mit geschützten Zeiten: mehr Spielraum.
BITTE NICHT ABSETZEN	Flexibel bleiben, ohne die eigenen Grundbedürfnisse immer zu verschieben.
DOSIERUNGSHINWEIS	Nicht jede angenehme Situation muss bis zum letzten möglichen Moment ausgedehnt werden.
IM ALLTAG	„Ich würde gern weiterreden. Und jetzt gehe ich schlafen.“ Im Job: „Ich kann das morgen übernehmen, heute nicht mehr.“

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Welche kleine Anpassung wiederhole ich so oft, dass sie längst keine Ausnahme mehr ist?

04

Mein Gehirn hat das schon verstanden

FOLGEERSCHEINUNG 04 · SCHNELLES VERSTEHEN

IM BERUF

Mittwoch, Statusrunde. Ein Kollege fasst den Projektstand zusammen, gründlich und Schritt für Schritt. Nach zwei Sätzen weiß Mara, worauf es hinausläuft: Der Zeitplan hält nicht. Die nächsten zehn Minuten bestätigen nur, was sie längst sieht. Sie will nicht arrogant sein. Also wartet sie.

In der nächsten Besprechung wird ein bereits geklärter Punkt wieder aufgerollt. Mara bemerkt, wie ihr Kopf weiterarbeitet, nach neuer Information sucht und doch keine findet.

UND VIELLEICHT KENNST DU DAS AUCH PRIVAT

Ein Mensch erzählt eine Geschichte zum dritten Mal. Mara denkt: „Das weiß ich doch.“ Sie sagt es und hört selbst, wie schroff das klingt. Erst später kommt ihr ein anderer Gedanke: Vielleicht ging es gar nicht darum, ihr etwas Neues zu erzählen. Vielleicht wollte der andere einen Moment teilen.

DER GEDANKLICHE WENDEPUNKT

„Ich dachte, mein Gehirn müsse ständig unnötige Informationen verarbeiten. Jetzt frage ich mich: Suche ich Informationsgewinn in einem Gespräch, das vielleicht gerade Verbindung herstellen soll?“

Schnelles Verstehen

WIRKSTOFF	Schnelle Informationsverarbeitung und Mustererkennung.
WO ES HILFT	Komplexe Sachverhalte rasch durchdringen und Entscheidungen vorbereiten.
MÖGLICHER PREIS	Ungeduld bei Wiederholungen; Gespräche vorschnell nur nach Informationswert beurteilen.
PSYCHOLOGISCHE HYPOTHESE	Schnelle Verarbeitung kann in langsamen Abstimmungen frustrieren. Aber Gespräche erfüllen mehr Funktionen als Wissensvermittlung: Beziehungspflege, gemeinsames Erleben, Orientierung. Das macht Wiederholungen nicht automatisch angenehm – es verändert nur ihre mögliche Bedeutung.
WECHSELWIRKUNGEN	Mit langsameren Entscheidungsprozessen: Frust. Mit Beziehungsgesprächen: andere Gesprächsziele.
BITTE NICHT ABSETZEN	Tempo nutzen, ohne jeden Austausch an Effizienz zu messen.
DOSIERUNGSHINWEIS	Nicht jede Wiederholung muss analysiert werden. Manchmal genügt Zuhören; manchmal ist ein freundlicher Abschluss richtig.
IM ALLTAG	„Die Geschichte kenne ich schon – gibt es etwas Neues dazu?“ Oder: einfach mitfreuen, ohne nach dem Informationswert zu suchen.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Wo erwarte ich Effizienz, obwohl es gerade um Beziehung geht?

05

Gleich muss ich wieder kämpfen

FOLGEERSCHEINUNG 05 · ERWARTUNGSANSPANNUNG

IM BERUF

Mara sieht eine Nachricht ihres Kollegen aufleuchten. Noch bevor sie sie öffnet, spürt sie Anspannung. Sie rechnet mit einer unklaren Bitte, einem spontanen Zusatzauftrag oder einer Entscheidung, die wieder bei ihr landen wird.

Die Nachricht ist harmlos. Trotzdem klingt ihre Antwort knapp. Sie reagiert nicht nur auf den Text. Sie reagiert auch auf die Arbeit, die sie bereits kommen sieht.

UND VIELLEICHT KENNST DU DAS AUCH PRIVAT

Bei einer Verabredung fällt das Wort „vielleicht“. Mara merkt, wie sie innerlich die nächste Nachfragerunde vorwegnimmt. Noch ist gar nichts passiert. Aber sie ist schon in Verteidigungshaltung.

DER GEDANKLICHE WENDEPUNKT

„Ich dachte, ich reagiere unverhältnismäßig auf Kleinigkeiten. Jetzt verstehe ich besser, dass ich manchmal auf die erwartete Wiederholung einer ganzen Erfahrung reagiere.“

Erwartungsanspannung

WIRKSTOFF	Antizipation und sensibles Wahrnehmen wiederkehrender Muster.
WO ES HILFT	Früh erkennen, wo Abstimmungen scheitern oder Konflikte entstehen könnten.
MÖGLICHER PREIS	Schon vor einer Nachricht Anspannung spüren und schärfer reagieren als beabsichtigt.
PSYCHOLOGISCHE HYPOTHESE	Das Gehirn nutzt Erfahrungen, um kommende Anforderungen vorherzusagen. Wiederholte anstrengende Situationen können Erwartungsanspannung begünstigen. Das erklärt mögliche Schärfe, entschuldigt verletzende Reaktionen aber nicht und beweist keine schlechte Absicht des Gegenübers.
WECHSELWIRKUNGEN	Mit häufigen Unklarheiten: erhöhte Wachsamkeit. Mit Verlässlichkeit: sinkende Anspannung.
BITTE NICHT ABSETZEN	Vorausschau als Hinweis nutzen, nicht als Beweis für den nächsten Konflikt.
DOSIERUNGSHINWEIS	Beobachtung und Vorhersage trennen: Was ist jetzt wirklich passiert – und was erwarte ich bereits?
IM ALLTAG	Nicht sofort antworten. Erst prüfen, ob die aktuelle Situation tatsächlich eine Klärung erfordert.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Welchen Konflikt führe ich innerlich schon, obwohl er noch gar nicht begonnen hat?

06

Noch ein bisschen besser an mir arbeiten

FOLGEERSCHEINUNG 06 · SELBSTBEARBEITUNG

IM BERUF

Nach einem schwierigen Mitarbeitergespräch geht Mara jedes Wort noch einmal durch. War ihre Rückmeldung zu direkt? Hat sie die Situation der Mitarbeiterin ausreichend berücksichtigt? Hätte sie klarer führen und zugleich zugewandter bleiben können?

Diese Reflexion macht sie zu einer aufmerksamen Führungskraft. Doch nach Feierabend führt sie das Gespräch in Gedanken weiter – und macht ihre eigene Reaktion zur nächsten Aufgabe.

UND VIELLEICHT KENNST DU DAS AUCH PRIVAT

Nach einer gereizten Nachricht versteht Mara ihren Anteil, die guten Absichten des anderen und die Vorgeschichte. Trotzdem bleibt die Belastung. Sie merkt: Sie hat wieder eine Aufgabe daraus gemacht, die Situation noch besser zu erklären.

DER GEDANKLICHE WENDEPUNKT

„Ich dachte, ich müsste nur reflektierter, geduldiger und liebevoller werden. Jetzt merke ich: Auch die permanente Arbeit an meiner Reaktion kann mich erschöpfen.“

Selbstbearbeitung

WIRKSTOFF	Selbstreflexion und Verantwortungsbereitschaft.
WO ES HILFT	Das eigene Führungsverhalten prüfen, Feedback aufnehmen und aus Fehlern lernen.
MÖGLICHER PREIS	Jede Irritation wird zum nächsten persönlichen Verbesserungsprojekt.
PSYCHOLOGISCHE HYPOTHESE	Reflexion ist eine Ressource, solange sie zu Einsicht oder Handlung führt. Sie kann zur Zusatzlast werden, wenn jede Irritation eine neue Selbstoptimierungsaufgabe eröffnet. Verantwortung für den eigenen Ton ist wichtig; Verantwortung für die gesamte Verständigung ist etwas anderes.
WECHSELWIRKUNGEN	Mit hoher Selbstkritik: Grübelschleifen. Mit geteilter Verantwortung: echte Veränderung.
BITTE NICHT ABSETZEN	Reflektiert bleiben, ohne jede Schwierigkeit bei sich selbst lösen zu wollen.
DOSIERUNGSHINWEIS	Nicht jede Erkenntnis braucht eine weitere Erkenntnis. Manchmal folgt auf Verstehen eine einfache Entscheidung.
IM ALLTAG	„Brauche ich jetzt mehr Analyse – oder Schlaf, Abstand, eine konkrete Grenze?“

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Was versuche ich gerade an mir zu verbessern, obwohl sich eigentlich die Situation ändern müsste?

07

Ich darf gehen, ohne zu verhandeln

FOLGEERSCHEINUNG 07 · AUTONOMIE UND GRENZVERTRETUNG

IM BERUF

Mara hat ihren Arbeitstag beendet. Eine Führungskraft bittet noch um „fünf Minuten“. Mara sagt, dass sie losmuss. Es kommt eine weitere Frage, dann noch eine. Sie bleibt. Hinterher ärgert sie sich, obwohl die Bitte freundlich war.

Sie kennt die Sorge, als unkollegial zu gelten. Also erklärt sie ausführlich, warum sie gehen muss. Je mehr sie erklärt, desto mehr klingt ihre Entscheidung wie ein Vorschlag.

UND VIELLEICHT KENNST DU DAS AUCH PRIVAT

Zu Hause möchte sie aufstehen, schlafen oder Zeit allein verbringen. Der andere wünscht sich noch etwas Nähe. Das darf er. Aber wenn Mara ihre Entscheidung wiederholt vertreten muss, fühlt sich das für sie nicht mehr wie eine freie Wahl an. Besonders körperliche Grenzen sind keine Verhandlungssache.

DER GEDANKLICHE WENDEPUNKT

„Ich dachte, ich sei vielleicht zu eigenwillig und müsse kompromissbereiter sein. Jetzt unterscheide ich: Über gemeinsame Pläne verhandeln wir. Über meinen Körper und meine Grundbedürfnisse entscheide ich.“

Autonomie und Grenzvertretung

WIRKSTOFF	Selbstbestimmung und klare Wahrnehmung eigener Bedürfnisse.
WO ES HILFT	Prioritäten setzen, Entscheidungen treffen und die eigene Arbeitsfähigkeit schützen.
MÖGLICHER PREIS	Entscheidungen zu lange begründen und Grenzen wiederholt vertreten müssen.
PSYCHOLOGISCHE HYPOTHESE	Autonomie ist kein Gegensatz zu Verbundenheit. Wer eigene Grenzen früher übergeht, kann später besonders empfindlich auf weitere Bitten reagieren. Frühere Erfahrungen können diese Reaktion verstärken; sie sind aber keine Voraussetzung dafür, dass eine Grenze gilt.
WECHSELWIRKUNGEN	Mit ständigen Zusatzbitten: Grenzermüdung. Mit respektierten Entscheidungen: Vertrauen.
BITTE NICHT ABSETZEN	Autonomie leben, ohne sich für jedes persönliche Bedürfnis rechtfertigen zu müssen.
DOSIERUNGSHINWEIS	Klarheit braucht keine Härte und keine lange Begründung. Eine freundlich ausgesprochene Entscheidung darf stehen bleiben.
IM ALLTAG	„Ich würde gern noch bleiben. Und jetzt gehe ich.“ Bei gemeinsamen Vorhaben: gemeinsam entscheiden; bei persönlichen Bedürfnissen: selbst handeln.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Welche meiner Entscheidungen formuliere ich noch als Bitte um Erlaubnis?

Nicht zu wenig Resilienz. Vielleicht zu viel unbemerkte Arbeit.

Mara begann mit einer scheinbar einfachen Diagnose über sich selbst: „Ich bin ungeduldig geworden.“ Dann folgten weitere Erklärungen: zu hohe Erwartungen, unterschiedliche Kommunikationsstile, zu wenig Erholung, mangelnde Gelassenheit.

Nichts davon musste falsch sein. Aber es erklärte nicht, warum so viele banale Situationen dieselbe Erschöpfung auslösten. Erst die gemeinsame Betrachtung zeigte ein wiederkehrendes Muster: Zwischen einem äußeren Reiz und ihrer Reaktion lag oft eine ganze Schicht unsichtbarer Zusatzarbeit.

Sie übersetzte Absichten. Hielt Ideen nach. Antizipierte Konflikte. Passte eigene Bedürfnisse an. Regulierte die Stimmung. Und prüfte hinterher noch, ob sie es hätte besser machen können.

Eine Stärke ist dabei nie allein die Ursache. Es braucht die Bedingungen, unter denen sie eingesetzt wird. Vielleicht fehlt eine klare Zuständigkeit. Vielleicht erwarten andere, dass jemand alles auffängt. Vielleicht hat Mara selbst gelernt, dass Harmonie nur gelingt, wenn sie früh genug mitdenkt.

Das ist die **Anpassungslogik**, um die es bereits in Lesebuch 01 ging: Verhalten ist oft unter früheren Bedingungen sinnvoll geworden. Die Frage ist, ob dieselbe Strategie heute noch passt. Nicht jede Folgeerscheinung verlangt mehr persönliche Anpassung. Manchmal braucht es andere Absprachen, eine gerechtere Aufgabenverteilung oder die Bereitschaft anderer Menschen, Verantwortung zu übernehmen.

DIE NEUE FRAGE

*Nicht: Warum bin ich so schnell gereizt? Sondern:
Was habe ich längst geleistet, bevor ich gereizt
wurde?*

Deine persönliche Erschöpfungslandkarte

Denk an eine kleine Situation, die dich zuletzt ungewöhnlich viel Kraft gekostet hat. Nicht die größte Krise. Lieber eine dieser scheinbar banalen Szenen.

DIE SZENE

Was ist konkret passiert? Was wurde gesagt oder getan?

DIE UNSICHTBARE ARBEIT

Habe ich übersetzt, erinnert, organisiert, vorausgedacht, angepasst oder mich selbst reguliert?

MEINE ERSTE ERKLÄRUNG

Ich dachte bisher, dass mich daran vor allem ... erschöpft.

MEINE NEUE HYPOTHESE

Vielleicht ist zusätzlich anstrengend, dass ich ...

ZUSTÄNDIGKEIT

War das mein Tab, dein Tab oder unser Tab?

KONTEXT

Welche Bedingungen haben dieses Verhalten bisher sinnvoll oder notwendig gemacht?

EIN KLEINER UNTERSCHIED

Was möchte ich beim nächsten Mal nicht automatisch übernehmen?

Eine Reihe. Mehrere Perspektiven.

LESEBUCH 01

Zu Risiken und Nebenwirkungen deiner Stärken

Sechs Beipackzettel zu schneller Mustererkennung, Verantwortung, Autonomie, Räume lesen und sich anpassen, hoher Selbstwirksamkeit und Vielseitigkeit. Die Leitfrage: Wann beginnt das, was dich erfolgreich gemacht hat, dich etwas zu kosten?

GRUNDLAGENHEFT

Kein Typ. Eine Logik.

Sechs Logik-Protokolle zu Verhaltensweisen wie Perfektionismus, Kontrolle oder Aufschieben. Die Leitfrage: Wofür war das einmal gut, und passt es heute noch?

THEMENHEFT 01 · DIESES HEFT

Wenn Mitdenken müde macht

Sieben Folgeerscheinungen im beruflichen und privaten Alltag. Die Leitfrage: Welche unsichtbare Arbeit entsteht aus deinen Fähigkeiten – und wie viel davon gehört wirklich zu dir?

Die Hefte gehören zusammen. Du musst sie aber nicht in einer bestimmten Reihenfolge lesen. Wenn du hier begonnen hast, kann dir Lesebuch 01 helfen, die Stärken hinter deinen wiederkehrenden Verhaltensweisen genauer zu verstehen.

Die Reihe „Nebenwirkungen von Stärken“ folgt keiner Defizitlogik. Sie betrachtet Wirkung, Preis, Kontext und Passung. **Nicht absetzen. Neu einstellen.**

EINE FRAGE, DIE BLEIBT

Was wäre möglich, wenn du deine Stärken behältst – aber nicht mehr jede ihrer Folgeerscheinungen mittragen musst?

WIE ES WEITERGEHEN KANN

Erkennen ist der Anfang. *Nicht die ganze Veränderung.*

Vielleicht ist dir beim Lesen ein Satz hängen geblieben. Vielleicht hast du eine berufliche Situation plötzlich in deiner Partnerschaft wiedererkannt. Oder du merkst, dass du seit Jahren etwas auffängst, das andere längst für selbstverständlich halten.

In meiner Arbeit als Wirtschaftspsychologin und Coach schauen wir genau dort hin: nicht nur auf das sichtbare Problem, sondern auf die Logik dahinter. Wir betrachten Fähigkeiten, Motive, Rollen, biografische Erfahrungen und aktuelle Bedingungen. Wir bilden Hypothesen und prüfen sie an deinem Alltag.

Manchmal braucht es eine neue Perspektive. Manchmal eine konkrete Entscheidung. Manchmal eine veränderte Aufgabenverteilung oder einen Rahmen, in dem du nicht ständig kompensieren musst.

Noch nicht bereit für Coaching?

Mehr zur Reihe „Nebenwirkungen von Stärken“, zur Denkwerkstatt und zu meinen Coachingangeboten findest du auf gedankenakrobaten.de.

ZUR DENKWERKSTATT →

UNVERBINDLICHES KENNENLERNGESPRÄCH BUCHEN →

Gemeinsam bleiben wir anders.

Für Menschen, die ihr Denken nicht mehr erklären wollen.

Hinweis: Die Fallgeschichte ist fiktiv und aus typischen Alltagssituationen zusammengesetzt. Die verwendeten Bezeichnungen sind beschreibende Arbeitsbegriffe, keine klinischen Diagnosen. Das Heft ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Abklärung.