



Sorry, Akku, ich lade jetzt schlauer.

Energie verstehen. Steuern. Nutzen.

© Max Biewald | kontakt@maxbiewald.de | www.maxbiewald.de

*Ein Workbook von MindBase
Alltagstauglich. Fundiert. Wirksam.*





Dein Energieupdate beginnt jetzt!

Was dich erwartet:

- 1.** Wo zur Hölle ist mein Akku geblieben? - Selbstwahrnehmung & Reflexion
- 2.** Timing ist alles! Aufgaben nach Energie statt Uhr planen - Strategische Alltagsgestaltung
- 3.** Innere Ruhe statt innerer Chaos-Affe - Mentale & emotionale Energie stärken
- 4.** Mach's praktisch, sonst passiert nix - Routinen, Rituale & konkrete Umsetzung

1

Wo zur Hölle ist mein Akku geblieben? - Selbstwahrnehmung & Reflexion

Viele Menschen leben ihren Alltag so, als hätten sie einen eingebauten Ersatzakku. Sie rennen von Termin zu Termin, springen zwischen Aufgaben hin und her und wundern sich am Ende des Tages, warum sie völlig platt sind, obwohl „eigentlich gar nicht so viel los war“. Genau hier liegt das Problem: Wir unterschätzen systematisch, wie viel Energie Dinge wirklich kosten. Nicht die Zeit ist der Engpass, sondern die Energie, die wir dafür bereitstellen müssen.

Energie ist kein Geheimkonzept und schon gar keine esoterische Kategorie. Sie ist ein Mix aus biologischer Leistungsfähigkeit, mentaler Klarheit und emotionaler Stabilität. Dein Gehirn arbeitet nicht konstant. Dein Körper genauso wenig. Es gibt natürliche Schwankungen, die bei jedem Menschen individuell ausfallen. Manche starten morgens wie ein Espresso auf zwei Beinen. Andere brauchen erst mal eine halbe Stunde, um zu merken, dass sie wach sind. Egal wie du tickst, du brauchst ein Bild davon.

Selbstwahrnehmung heißt nicht, dass du den halben Tag meditierend im Schneidersitz verbringen musst. Es bedeutet: Du beobachtest ehrlich, welche Tätigkeiten dir Kraft geben und welche dir Kraft rauben. Schon kleine Signale verraten, wo du stehst. Wirst du schnell gereizt, wenn jemand etwas von dir will? Kannst du dich schlecht konzentrieren? Hast du das Gefühl, dass jede Kleinigkeit schwerer als sonst fällt? Dann ist dein Akku wahrscheinlich niedriger als du denkst.

Ein Energietagebuch hilft, aus dem Bauchgefühl eine klare Struktur zu machen. Du erkennst wiederkehrende Muster: Zeitpunkte, an denen du leistungsfähig bist, Situationen, die dich überfordern, Menschen, nach deren Kontakt du dich erfrischt oder erschöpft fühlst. Mit dieser Transparenz entsteht eine Grundlage, auf der du deinen Alltag anders organisieren kannst. Ohne Reflexion landest du sonst jedes Mal im Modus „Feuer löschen“, statt Stress präventiv zu stoppen.

Ein weiterer wichtiger Punkt: Selbstwahrnehmung wächst durch Regelmäßigkeit. Niemand hat nach einem Tag Energietagebuch plötzlich sein perfektes Profil. Aber nach fünf bis sieben Tagen erkennst du sehr schnell typische Peaks und typische Tiefs. Und du wirst überrascht sein, wie klar die Muster sind, wenn du sie einmal wahrnimmst. Genau diese Klarheit ist der Startpunkt deines Energiemanagements.

Wichtige Grundlagen:

- Jeder Mensch hat persönliche Hochphasen und Tiefphasen
- Stress entsteht vor allem dann, wenn du in Tiefphasen zu viel willst
- Wenn du deine Energie besser kennst, kannst du Stress früh stoppen
- Selbstreflexion bedeutet: kurz stehenbleiben, wahrnehmen, einordnen

Dein Energietagebuch

Erkenne Muster. Muster sind Gold wert, weil du dann verstehst, was dir guttut und was nicht.

Schreibe 7 Tage lang:

Wieviel Energie hast du beim Aufstehen?	1 (min.) - 10 (max.)					

	hoch	runter
Welche Tätigkeiten ziehen dich hoch bzw. runter?		

Welche Menschen pushen dich?	
------------------------------	--

Welche Situationen laufen dich aus	
------------------------------------	--

Wo merkst du Überforderung oder Nervosität?	
---	--

2

Timing ist alles! Aufgaben nach Energie statt Uhr planen - Strategische Alltagsgestaltung

Viele Menschen planen ihren Tag nach Uhrzeiten, ohne darüber nachzudenken, ob ihr Körper und ihr Gehirn zu diesen Zeitpunkten überhaupt betriebsbereit sind. In der Theorie klingt Zeitmanagement super: Du ordnest Aufgaben bestimmten Uhrzeiten zu, arbeitest sie nacheinander ab und fühlst dich am Ende erfolgreich. In der Realität sieht es aber meistens anders aus: Du hast einen Termin für eine anspruchsvolle Aufgabe um 16 Uhr geplant, bist aber seit 14 Uhr mental durch. Das Ergebnis ist Frust, Prokrastination oder schlechte Qualität. Nicht, weil du unfähig bist, sondern weil dein Energielevel einfach nicht dazu passt.

Der Wechsel vom Zeit- zum Energiemanagement ist deshalb so wirkungsvoll, weil er die natürliche Funktionsweise deines Nervensystems berücksichtigt. Dein Gehirn liebt Phasen. In Hochphasen arbeitet es schnell, klar und kreativ. In Mittelphasen bist du zuverlässig, aber nicht unbedingt genial. In Tiefphasen kannst du nur begrenzt anspruchsvolle Arbeit leisten, aber dafür wunderbar Routinen, Mails, Sortierkram oder kleine Standardaufgaben erledigen.

Wenn du beginnst, Aufgaben nach Energie- statt nach Uhrzeiten zu ordnen, merkst du schnell: du kommst mit viel weniger Stress durch den Tag. Es entsteht ein Gefühl von „Ich arbeite mit mir, nicht gegen mich“. Das ist der Moment, in dem du nicht mehr produktiv wirken musst, sondern es automatisch wirst.

Priorisierung spielt dabei eine größere Rolle, als viele vermuten. Wenn alles wichtig erscheint, überforderst du dich selbst. Es hilft, morgens für 30 Sekunden innezuhalten und dich zu fragen:

Was ist heute wirklich unverzichtbar?

Was kann warten?

Welche Aufgabe muss in einer Hochphase erfolgen, damit sie gelingt?

Diese Klarheit macht deinen Tag kalkulierbarer. Gleichzeitig sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass du abends das Gefühl hast, „nichts geschafft“ zu haben, obwohl du eigentlich den ganzen Tag beschäftigt warst.

Energiemanagement bedeutet auch Flexibilität. Wenn du merkst, dass dein Energielevel im Tagesverlauf anders läuft als erwartet, wechsel die Aufgabe. Die Anpassung kostet dich nicht die Qualität. Im Gegenteil, sie steigert sie. Es ist wie Surfen: Du nutzt die Wellen, die da sind. Versuchen, eine nicht vorhandene Welle zu erzwingen, endet nur im Wasser.

Stell dir täglich drei Fragen:

1. Was ist heute wirklich wichtig?
2. Was kostet mich am meisten Energie?
3. Was kann ich in ein Tief schieben, ohne dass es nervt?

Deine persönliche Energie-Landkarte

Erstelle eine Übersicht und trage dazu typische Aufgaben ein, die gut in diese Phasen passen.

	Meine Energie: 1 (min.) - 10 (max.)	Typische Aufgaben
Morgen:		
Mittag:		
Nachmittag:		
Abend:		

3

Innere Ruhe statt innerer Chaos-Affe - Mentale & emotionale Energie stärken

Mentale Energie ist einer der unterschätztesten Faktoren im Stressmanagement. Viele achten auf Schlaf, Ernährung oder Bewegung, alles wichtige Bausteine, aber der mentale Anteil entscheidet oft darüber, wie stabil du über den Tag kommst. Das liegt daran, dass dein Gehirn nichts so sehr hasst wie Dauerstress. Wenn deine Gedanken ständig kreisen, du dich über Kleinigkeiten ärgerst oder alte Konflikte im Hintergrund weiterlaufen, zieht das kontinuierlich Energie ab, ohne dass du es bewusst merkst.

Mentale Energie wird durch mehrere Faktoren beeinflusst: deine Werte, deine Überzeugungen, deine Beziehungen und deine Fähigkeit, Gedanken zu stoppen, die dir nicht guttun. Auch emotionale Konflikte oder unerledigte Themen im Kopf können dich enorm runterziehen. In solchen Momenten funktioniert dein innerer Autopilot nicht mehr, und du reagierst empfindlicher auf Stressreize.

Hier kommt das emotionale Gleichgewicht ins Spiel. Wenn du emotional stabil bist, arbeitet dein präfrontaler Cortex, der Teil des Gehirns, der für Denken, Planung und Entscheidungen zuständig ist, deutlich besser. Sobald du emotional überlastet bist, schaltet dein System in den Überlebensmodus. Du bist dann zwar wach, aber innerlich eher mit „Gefahrenabwehr“ beschäftigt als mit klarer Konzentration. Das kostet massiv Energie.

Ein weiterer zentraler Faktor ist Dankbarkeit. Das klingt nach Kalenderweisheit, ist aber neurobiologisch gut belegt. Dankbarkeit aktiviert Hirnregionen, die mit positiven Emotionen, Verbundenheit und mentaler Stabilität zusammenhängen. Wenn du regelmäßig dankbare Gedanken trainierst, sinkt dein Stresslevel. Genauso funktionieren unterstützende Beziehungen: gute Gespräche, Menschen, die dir guttun, kurze soziale Kontakte, all das gibt dir mentale Energie zurück.

Auch Humor ist ein unterschätzter Energietreiber. Lachen sorgt dafür, dass dein Körper Stresshormone abbaut und Endorphine ausschüttet. Deshalb ist es kein Zufall, dass Menschen mit einem aktiven Sinn für Humor resilienter sind. Du musst nicht den ganzen Tag Witze reißen. Aber du kannst bewusst Situationen schaffen, die leichter werden, indem du Humor zulässt.

Mentale und emotionale Energie sind kein Nice-to-have. Sie entscheiden darüber, ob du Stress früh bemerkst, ob du in Konflikten stabil bleibst und ob du abends das Gefühl hast, dich wirklich erholt zu haben.

Mentale Energie entsteht durch:

- klare Werte
- weniger inneren Konflikt
- gute Beziehungen
- positive Emotionen
- Dankbarkeit
- Abschalten können

Wenn du deine mentale Energie stärkst, wird dein Stresslevel automatisch niedriger. Emotionales Gleichgewicht ist keine Esoterik. Es ist ein biologischer Zustand, den dein Nervensystem liebt.

Mini-Übung:

Der innere Fixstern

Was ist dir wichtig?

Welche drei Werte tragen dich?

Was bringt dich täglich wieder auf Kurs?

Das bringt Klarheit, reduziert Stress und spart mentale Energie.



4

Mach's praktisch, sonst passiert nix - Routinen, Rituale & konkrete Umsetzung

Routinen sind der Motor für nachhaltiges Energiemanagement. Sie sorgen dafür, dass du nicht jeden Tag neu entscheiden musst, wie du starten, pausieren oder abschalten willst. Das spart unglaublich viel Energie. Dein Gehirn arbeitet nämlich energieökonomisch. Es liebt Wiederholungen, weil sie weniger Aufwand bedeuten.

Eine gute Routine ist nicht etwas, das du „irgendwann mal“ startest. Sie ist ein bewusst gebautes System, das deinen Alltag stabilisiert. Jeder Mensch hat unbewusste Routinen, aber nur wenige haben welche, die wirklich gut für sie sind. Wenn du Routinen gezielt einsetzt, setzt du Standards: für dein Energielevel, für deine Stabilität und für deinen Zugang zu Erholung.

Rituale sind eine Stufe persönlicher. Sie haben nicht nur eine Funktion, sondern auch eine emotionale Bedeutung. Beispiele: ein bestimmtes Lied zum Start in den Tag, ein kurzer Spaziergang nach dem Mittagessen, ein ruhiger Abendmoment ohne Handy. Rituale geben deinem Nervensystem einen klaren Rahmen. In diesem Rahmen entsteht ein Gefühl von Sicherheit. Sicherheit wiederum reduziert Stress.

Die Verbindung aus Routinen und Ritualen sorgt dafür, dass dein Tag kalkulierbarer wird. Du weißt, dass du regelmäßig Energie nachfüllst. Du weißt, dass du Belastungen abfangen kannst, bevor sie problematisch werden. Und du weißt, dass du deine Ressourcen vor Überlastung schützt.

Ein weiterer Vorteil: Je mehr du automatisierst, desto weniger Kraft geht im Alltag verloren. Viele unterschätzen, wie viel Energie schon die kleinen Entscheidungen kosten: Was esse ich? Wann mache ich Pause? Fange ich jetzt mit der schwierigen Aufgabe an oder später? Jede Entscheidung verbraucht mentale Energie. Routinen nehmen dir diese Last ab, indem sie Abläufe festlegen, die dir guttun.

Praktische Umsetzung bedeutet also nicht, dein Leben komplett umzukrempeln. Es bedeutet, dass du ein paar klare Bausteine einsetzt, die dein Energielevel stabil halten. Das Ziel ist, dass du dich im Alltag weniger anstrengen musst, um gut durch den Tag zu kommen.

Konkrete Umsetzung

1. Aufgaben nach Energiefenstern planen

Jeden Abend kurz festlegen, was du am nächsten Tag in den Energiephasen machen willst:

- Hochenergie
- Mittelenergie
- Tiefenergie

2. Energizer einbauen

Wähle 2-3 Rituale:

- Atemübung
- Musik
- 2 Minuten Bewegung
- kurzer Sozialkontakt

3. Deine persönliche Routine entwickeln

Eine einfache Grundstruktur:

- Morgen: kurzes Check-in
- Mittag: Mini-Recovery
- Abend: Reflexion

Deine eigene Energie-Routine

Morgens mache ich zur Aktivierung:

Mittags mache ich zur Erholung:

Abends mache ich zur Entlastung:

Meine drei wichtigsten Energizer sind:

Dein nächster Schritt



Dieses Workbook ist Teil des **MindBase Starterkits**:
Mehr Tools. Mehr Tiefe. Mehr du.

Du willst nicht nur an der Oberfläche kratzen?
Dann **hol dir jetzt den Zugang zur MindBase**, mit Übungen,
Kursen und echten Strategien gegen Dauerstress:

 www.maxbiewald.de

Hast du Fragen, brauchst Rückenwind oder willst mir deine ehrliche
Meinung um die Ohren hauen?
Dann schick mir gern eine Nachricht:

 kontakt@maxbiewald.de

 [LinkedIn](#): Max Biewald



WhatsApp Kanal



<https://www.whatsapp.com/channel/0029Vb7r4d7BVJkyF32Q6O1t>