

5 Sofortmassnahmen

für Führungskräfte, Projektleiter und Geschäftsführer, die nicht abschalten können:

**Wie du in 30 Minuten
runterkommst und die Nacht
durchschläfst – ohne
stundenlang wachzuliegen**



Lieber Leser, liebe Leserin

Vielen Dank, dass du uns dein Vertrauen schenkst und dir diesen Ratgeber heruntergeladen hast.

Dass du diesen Ratgeber in den Händen hältst, ist kein Zufall.

Du hast ihn dir gesichert, weil du weißt, dass etwas nicht stimmt. Weil du merkst, dass du nicht mehr so schläfst wie früher. Weil du abends nicht mehr abschalten kannst – obwohl du es willst. Obwohl du weißt, dass du Schlaf brauchst. Obwohl du alles versuchst.

Und vielleicht fragst du dich insgeheim: Warum schaffe ich das nicht? Andere scheinen damit klarzukommen. Warum ich nicht?

Ich möchte dir etwas Wichtiges sagen – bevor du auch nur eine einzige Seite weiterliest:

Es liegt nicht an dir.

In 27 Jahren habe ich über 3000 Führungskräfte, Projektleiter und Geschäftsführer begleitet. Menschen wie dich. Engagiert, ambitioniert, leistungsstark. Menschen die ihren Job lieben – und die irgendwann gemerkt haben, dass sie nicht mehr abschalten können.

Und weißt du was fast alle gemeinsam hatten? Sie dachten, es sei ihre Schuld. Dass sie irgendwie falsch ticken. Dass andere das besser hinbekommen.

Das stimmt nicht.

Das Problem bist nicht du. Das Problem ist, dass niemand dir je erklärt hat, was wirklich hinter diesem Zustand steckt – und was wirklich dagegen hilft. **Die Tipps die du kennst – Atemübungen, Meditation, Sport, Auszeiten – sie sind nicht falsch. Aber sie reichen oft nicht aus.** Und das ist nicht deine Schuld.

Genau deshalb habe ich diesen Ratgeber geschrieben.

Du wirst hier 5 Sofortmassnahmen finden die dir helfen, heute besser abzuschalten und die Nacht besser zu schlafen. Und du wirst verstehen, warum diese Massnahmen bei manchen sofort wirken – und bei anderen nicht. Und was du dann tun kannst.

Lies ihn komplett. Es lohnt sich.

Ich wünsche dir endlich wieder erholsame Nächte.

Michaela Schenker, *Entwicklerin von Mind Switch*



Für wen ist dieser Ratgeber?

Dieser Ratgeber ist für dich, wenn du dich in mindestens einem der folgenden Punkte wiedererkennst:

- ☐ Du bist Führungskraft, Projektleiter oder Geschäftsführer – mit hoher Verantwortung, vielen Entscheidungen und wenig Puffer.
- ☐ Du arbeitest viel und gerne – aber du merkst, dass deine Energie nicht mehr das ist, was sie einmal war.
- ☐ Du liegst abends im Bett und dein Kopf arbeitet weiter: Meetings, To-dos, Konflikte, Projekte, Zahlen.
- ☐ Du wachst nachts zwischen 2 und 4 Uhr auf – und bist sofort wieder „an“.
- ☐ Du brauchst immer länger, um nach der Arbeit runterzukommen – manchmal mehrere Stunden.
- ☐ Du merkst, dass du gereizter bist als früher – im Job und privat.
- ☐ Du hast das Gefühl, dass du funktionierst – aber nicht mehr wirklich lebst.

Vielleicht sagst du dir: *„Das ist halt so. In meiner Position ist das normal.“*

Genau das ist der erste Fehler.

Viele Führungskräfte halten Zustände für „normal“, die in Wahrheit klare Warnsignale sind:

- Nächte, in denen du 2–3 Stunden wach liegst,
- Wochenenden, an denen du körperlich da bist, aber gedanklich im Büro,
- Urlaube, nach denen du dich nach wenigen Tagen wieder genauso gestresst fühlst wie davor,
- ein Grundpegel an innerer Unruhe, der nie ganz weggeht.

Das ist nicht normal.

Normal wäre:

- Du kommst abends in 15–30 Minuten runter.
- Du schläfst die meiste Zeit durch.
- Du wachst morgens auf und fühlst dich erholt.
- Du kannst auch in intensiven Phasen innerlich ruhig bleiben.
- Du hast nach der Arbeit noch Energie für Familie, Freunde und dich selbst.

Wenn du ehrlich bist, weißt du: Dein aktueller Zustand ist nicht einfach „viel zu tun“. Er ist ein Zeichen, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Wenn du dich hier wiedererkennst – dann lies weiter. Was ich dir jetzt zeige, wird erklären, **warum du bisher nicht rausgekommen bist. Und was wirklich hilft.**

Warum bisherige Methoden nicht funktionieren

Wenn du in den letzten Monaten oder Jahren versucht hast, besser abzuschalten, hast du **wahrscheinlich einiges probiert:**

- Sport und Bewegung – z.B. Spaziergang nach der Arbeit, Yoga oder Fitness
- Entspannungsübungen
- Meditation oder Achtsamkeitsübungen
- Atemtechniken
- Auszeiten, Urlaub, „Digital Detox“
- oder abends einfach ein Glas Wein oder ein Bier zum Runterfahren

Vielleicht hat das **kurzfristig geholfen – aber nicht nachhaltig.**

Nach ein paar Tagen oder Wochen warst du **wieder an dem Punkt, an dem du vorher warst.**

Und vielleicht hast du dir dabei gedacht:

- *„Ich mache das wohl nicht konsequent genug.“*
- *„Ich bin einfach nicht der Typ für Meditation.“*
- *„Irgendwie kriege ich das nicht hin.“*

Die **Wahrheit** ist:

Es liegt nicht daran, dass du „zu schwach“ bist oder „es nicht kannst“.

Es liegt daran, dass **diese Methoden an der falschen Stelle ansetzen**, wenn dein Nervensystem bereits im Dauerstress-Modus feststeckt.

Akuter Stress vs. Dauerstress – was in deinem Nervensystem passiert

Dein Nervensystem hat zwei grundlegende Modi:

- **Aktivierungsmodus** – für Leistung, Fokus, Problemlösung
- **Regenerationsmodus** – für Erholung, Schlaf, Regeneration

In einer normalen Stressphase ist es so:

- Tagsüber bist du mehr im Aktivierungsmodus.
- Abends schaltet dein Nervensystem wieder in den Regenerationsmodus.
- Du kannst runterfahren, einschlafen, durchschlafen.

Bei vielen Führungskräften, Projektleitern und Geschäftsführern passiert über Monate oder Jahre etwas anderes:

- Der Aktivierungsmodus bleibt dauerhaft „an“.
- Dein Nervensystem gewöhnt sich an einen Zustand von **Dauer-Alarm**.
- Selbst wenn objektiv Ruhe ist (abends im Bett, Wochenende, Urlaub), läuft innerlich weiter ein Programm: „Achtung, da ist noch was!“

Das ist kein Charakterproblem.

Es ist ein **Trainings-Effekt** deines Nervensystems:

- Jahrelang hoher Druck, Verantwortung, ständige Erreichbarkeit, viele parallele Themen.
- Dein System lernt: „Dauerhaft angespannt sein = normal.“

Und genau deshalb hört dein Kopf abends nicht auf – selbst dann, wenn objektiv Ruhe wäre.

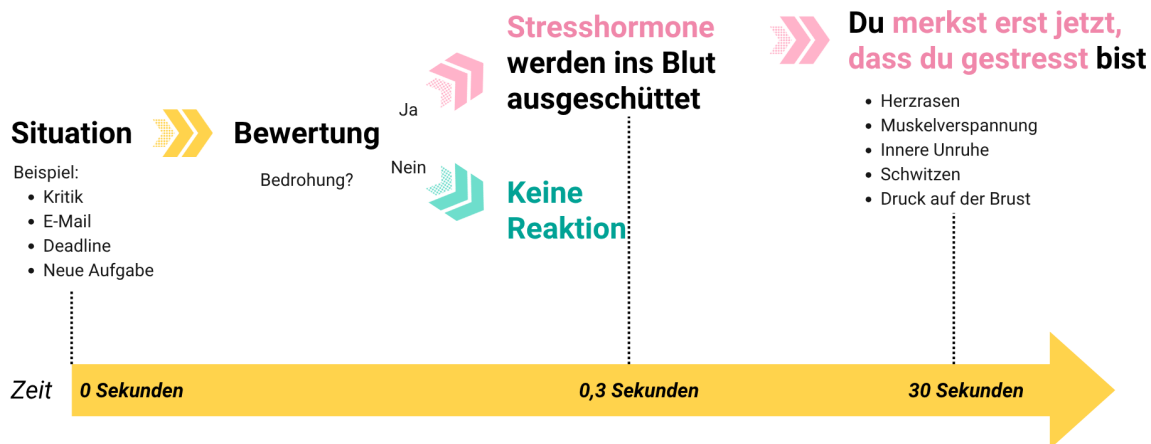
Wie Stress in 0,3 Sekunden entsteht – und warum Wissen allein nicht reicht

Um zu verstehen, warum viele dieser Ansätze nur kurzfristig helfen, musst du wissen, **wie** Stress überhaupt entsteht.

In deinem Gehirn läuft bei jeder Situation ein vollkommen automatischer Prozess ab – immer wieder in drei Schritten:

1. **Die Situation** – eine E-Mail kommt rein, ein Meeting beginnt, eine Deadline rückt näher.
2. **Die Bewertung** – dein Gehirn entscheidet in nur ca. 0,3 Sekunden: Ist das eine Bedrohung oder nicht? Diese Bewertung läuft komplett unbewusst ab – in der Amygdala, deinem Angst- und Stresszentrum.
3. **Die Reaktion** – wird die Situation als Bedrohung eingestuft, werden sofort Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ins Blut ausgeschüttet. Dein Herzschlag steigt, deine Muskulatur spannt sich an, dein Körper geht in Alarmbereitschaft.

Und das alles passiert im Bruchteil einer Sekunde, bevor du überhaupt bewusst darüber nachdenken kannst.



Die Amygdala hat sich nämlich in den letzten 10.000 bis 20.000 Jahren nicht weiterentwickelt.

Sie funktioniert heute noch genau gleich wie in der Steinzeit – als ein Säbelzahn tiger tatsächlich eine lebensbedrohliche Gefahr war.

Das Problem heute:

- Dein Gehirn behandelt eine kritische E-Mail, einen vollen Kalender oder eine Bemerkung im Meeting **neurologisch sehr ähnlich** wie diesen Säbelzahn tiger.
- Die Reaktion ist dieselbe – obwohl objektiv keine Lebensgefahr besteht.

Zusammengefasst:

In 0,3 Sekunden kannst du dir nicht überlegen, ob dich etwas stresst oder nicht.

In dieser Zeit sind die Stresshormone bereits im Blut.

Du kannst danach:

- deinen Stress **managen** (z.B. mit Atmung, Sport, Entspannung),
- aber du kannst nicht mehr entscheiden, **ob** die Stressreaktion ausgelöst wird – das ist schon passiert.

Was entscheidet jetzt aber darüber, ob eine Situation als Bedrohung angesehen wird oder nicht? Diese Frage beantworte ich dir im nächsten Abschnitt.

Deine Persönlichkeit entscheidet – nicht die Situation

Viele glauben:

„Die Situation macht mich fertig. Dieser Job, diese Firma, diese Projekte...“

Aber das ist nur die halbe Wahrheit.

Wenn es nur an der Situation liegen würde, müssten **alle** Menschen in der gleichen Situation gleich gestresst sein.

Und das ist offensichtlich nicht der Fall.

- Die eine Person ist in einem Meeting völlig entspannt.
- Die andere Person ist im gleichen Meeting innerlich im Ausnahmezustand.
- Die eine Person kann mit Kritik gut umgehen.
- Die andere Person fühlt sich sofort persönlich angegriffen.

Der **Unterschied liegt** nicht in der Situation, sondern **in der Bewertung** der Situation – und diese Bewertung basiert auf deiner Persönlichkeit:

- deinen Glaubenssätzen („Ich darf keine Fehler machen“, „Ich muss es allen recht machen“, „Nur wenn ich viel leiste, bin ich gut genug“),
- deinen Prägungen und Erfahrungen aus der Vergangenheit,
- deinen Gedanken- und Verhaltensmustern (Perfektionismus, es allen recht machen wollen, keine Hilfe annehmen können, immer stark sein müssen),
- deinen Erwartungen an dich selbst.

Diese **Muster entscheiden im Bruchteil einer Sekunde:**

- ob eine E-Mail als „kritische Info“ oder als „Gefahr“ eingestuft wird,
- ob Feedback als „hilfreiche Rückmeldung“ oder als „Angriff“ erlebt wird,
- ob eine volle Woche als „Herausforderung“ oder als „Überforderung“ wahrgenommen wird.

Wichtig:

- Du kannst deine Muster kennen,
- du kannst sie in Coachings besprechen,
- du kannst sie intellektuell verstehen –

und trotzdem reagiert dein System in 0,3 Sekunden **genau gleich**.

Warum?

Weil diese Bewertung **unbewusst** abläuft.

Sie ist schneller als jeder bewusste Gedanke.

Wissen allein ändert die Reaktion nicht.

Es erklärt sie nur.

Warum Meditation und Atemübungen nicht nachhaltig helfen

Wenn du jetzt weisst, wie Stress entsteht – **Situation** → **Bewertung** → **Reaktion** – dann wird klar, wo das Problem liegt:

Methoden wie Meditation, Atemübungen, Sport oder Entspannungstechniken setzen immer bei der **Reaktion** an.

Also erst dann, wenn die Stresshormone bereits im Blut sind.

- Sie helfen dir, diese Stresshormone abzubauen.
- Sie beruhigen dein System kurzfristig.
- Das ist wertvoll – aber sie verändern nicht die **Bewertung**.

Sie haben keinen Einfluss darauf, ob dein Gehirn dieselbe Situation beim nächsten Mal wieder als Bedrohung einstuft.

Das heisst:

- Die nächste E-Mail kommt.
- Die nächste Deadline kommt.
- Das nächste schwierige Meeting kommt.

Und dein System reagiert wieder genau gleich.

Es ist, als würdest du Wasser aus einem Boot schöpfen – fleissig, jeden Tag.

Aber das Loch ist noch drin und dein Boot füllt sich immer wieder auf.

Warum Jobwechsel und Pensum-Reduktion keine nachhaltige Lösung sind

Es gibt neben dem Kämpfen noch einen zweiten natürlichen Mechanismus, den dein System kennt: die **Flucht**.

Und genau dieser Mechanismus steckt unbewusst hinter Gedanken wie:

- „Ich muss den Job wechseln.“
- „Ich muss mein Pensum reduzieren.“
- „Ich brauche eine längere Auszeit.“

Das ist kein Versagen – das ist eine völlig natürliche Reaktion deines Systems.

Es sucht nach einem Weg, den Situationen auszuweichen, die es als Bedrohung einstuft.

Das Problem:

- Die Situationen selbst sind nicht das eigentliche Problem.
- Deine Muster, deine Glaubenssätze, deine Prägungen, deine Erfahrungen – entscheiden, ob etwas als Bedrohung wahrgenommen wird.

Und **diese Muster werden sich durch eine Auszeit nicht verändern**.

Auch durch einen Jobwechsel nicht.

Auch durch eine Pensum-Reduktion nicht.

Deshalb geht es kurz besser – und dann bist du wieder am gleichen Punkt.

Das ist wie beim Tennis:

- Nur weil du den Platz wechselst, wirst du nicht besser.
- Du nimmst dich und deine Technik immer mit.

Und genauso nimmst du dich und deine Muster immer mit.

Was das für die 5 Massnahmen in diesem Ratgeber bedeutet

In diesem Ratgeber bekommst du gleich **5 Sofortmassnahmen**, die dir helfen können,

- schneller runterzukommen,
- besser einzuschlafen,
- dein Gedankenkarussell kurzfristig zu beruhigen.

Sie sind sinnvoll und wirksam – wenn du:

- in einer normalen oder leicht erhöhten Stressphase bist
- oder dein Nervensystem noch nicht komplett im Dauerstress-Modus feststeckt.

Wenn du sie aber konsequent anwendest und trotzdem kaum eine nachhaltige Verbesserung spürst, dann ist das KEIN Zeichen, dass du „versagt“ hast.

Es ist ein klares Signal:

Dein Nervensystem ist bereits in einem Zustand, in dem Sofortmassnahmen allein nicht mehr ausreichen.

Genau dafür ist dieser Ratgeber da:

- um dir kurzfristige Entlastung zu geben
- **UND** dir zu zeigen, was du tun kannst, wenn diese Massnahmen nicht mehr reichen.

Im nächsten Abschnitt zeige ich dir die 5 Sofortmassnahmen –und danach, woran du erkennst, ob du mehr brauchst als „nur“ Tipps.



Die 5 Sofortmassnahmen – Hilfe für jetzt und Test für später

Bevor wir über die langfristige Lösung sprechen, lass uns über das sprechen, was du **heute Abend** tun kannst.

Auch wenn dein Nervensystem bereits stark belastet ist, gibt es Dinge, die **dir kurzfristig helfen können**:

- schneller runterzukommen,
- besser einzuschlafen,
- dein Gedankenkarussell zumindest für den Moment zu beruhigen.

Genau darum geht es in den nächsten 5 Massnahmen.

Wichtig ist mir dabei eines:

Diese 5 Massnahmen sind **kein Wundermittel**.

Sie sind:

- **Soforthilfe** – und
- ein **Test**, wo du wirklich stehst.

Denn, wenn du:

- seit kurzem schlechter schläfst,
- gerade in einer intensiven Phase bist (Projektspitze, Krise, Veränderung),
- aber dein Nervensystem grundsätzlich noch flexibel ist,

dann können diese Massnahmen dir helfen, innerhalb von 1–2 Wochen wieder in einen normalen Rhythmus zu kommen.

Wenn du sie aber:

- konsequent anwendest
- und trotzdem kaum eine nachhaltige Verbesserung spürst,

dann ist das kein Zeichen, dass du „zu schwach“ bist oder „es nicht hinkriegst“.

Es ist ein klares Signal:

Dein Nervensystem steckt sehr wahrscheinlich bereits im **Dauerstress-Modus**.

In diesem Zustand reichen Sofortmassnahmen allein nicht mehr aus.

Nutze die nächsten 5 Massnahmen also bewusst:

- als Unterstützung für jetzt
- **und** als Test, ob du „nur“ in einer normalen Stressphase bist – oder ob du mehr brauchst als Tipps.

Danach zeige ich dir,

- woran du erkennst, dass du im Dauerstress-Modus bist,
- welche Konsequenzen das hat, wenn du nichts änderst,
- und was du tun kannst, um da wieder rauszukommen.

Massnahme #1: Die 4-7-8-Atemmethode

Wenn du im Bett liegst und nicht abschalten kannst, ist dein Nervensystem im „**Alarm-Modus**“.

Dein Körper ist auf „Wachsamkeit“ eingestellt – nicht auf Schlaf.

Die **4-7-8-Atemmethode** hilft dir, dein Nervensystem kurzfristig zu beruhigen und den Körper in Richtung **Entspannung** zu bringen.

So geht's:

1. Atme durch die Nase ein und zähle dabei langsam bis 4.
2. Halte den Atem an und zähle bis 7.
3. Atme durch den Mund aus und zähle bis 8.
4. Wiederhole das 4–8 Mal.

Wichtig ist, dass das **Ausatmen länger** ist als das Einatmen.

Damit signalisierst du deinem Körper: „*Es ist sicher. Du kannst runterfahren.*“

- Dein Herzschlag verlangsamt sich.
- Deine Muskulatur entspannt sich.
- Dein System bekommt die Chance, aus dem Alarm-Modus auszusteigen.

Woran du erkennst, wo du stehst:

- Wenn du diese Atemtechnik 7–10 Abende hintereinander anwendest und merkst, dass du **spürbar schneller ruhiger** wirst und besser einschläfst, ist das ein Zeichen, dass du eher in einer **normalen Stressphase** bist.
- Wenn du sie konsequent machst und trotzdem regelmässig lange wach liegst oder nachts wieder aufwachst und sofort im Gedankenkarussell bist, ist das ein Hinweis, dass dein Nervensystem bereits in einem **Dauerstress-Zustand** feststeckt. In diesem Zustand sind solche Techniken oft zu schwach, um alleine eine nachhaltige Veränderung zu bewirken. Was dann hilft, schauen wir uns in einem späteren Kapitel an.

Massnahme #2: Der Notizblock neben dem Bett

Ein häufiger Grund für **nächtliches Grübeln** ist die **Angst, etwas zu vergessen**:

- „Ich darf morgen nicht vergessen, X zu erledigen.“
- „Ich muss unbedingt noch Y anrufen.“
- „Ich muss mir merken, dass...“

Dein Gehirn versucht, diese Dinge „aktiv“ zu halten – und hält dich damit wach.

Die Lösung ist simpel – aber sehr wirksam:

Lege einen Notizblock und einen Stift neben dein Bett.

Sobald ein Gedanke kommt wie:

- „Ich muss morgen unbedingt...“
- „Ich darf nicht vergessen...“

machst du Folgendes:

- Schreib den Gedanken kurz auf.
- Sag dir innerlich: „Das ist notiert. Ich kann es loslassen.“

Damit passiert etwas Wichtiges:

- Dein Gehirn muss die Information nicht mehr „im Arbeitsspeicher“ halten.
- Es weiss: „Das ist extern gespeichert. Ich kann es abgeben.“
- Die **Gedankenschleifen werden weniger**, weil nichts „festgehalten“ werden muss.

Woran du erkennst, wo du stehst:

- Wenn du merkst, dass allein dieser Notizblock dazu führt, dass dein Kopf ruhiger wird und du schneller einschläfst, ist das ein Zeichen, dass dein Hauptproblem eher bei **To-dos und Organisation** liegt – also an der Oberfläche.
- Wenn du trotz Notizblock immer wieder in die gleichen Gedankenschleifen rutschst („Was, wenn...?“, „Was passiert, wenn das schiefgeht?“), zeigt das, dass es nicht nur um To-dos geht, sondern um eine **tiefer sitzende Stressreaktion**. Dann ist der Notizblock hilfreich – aber er löst das eigentliche Problem nicht. Was dann hilft, schauen wir uns in einem späteren Kapitel an.

Massnahme #3: Bewegung am Abend

Nach einem intensiven Arbeitstag ist dein Körper oft voll mit **Stresshormonen** wie Cortisol und Adrenalin.

Sie **halten dein System in Alarmbereitschaft und dich wach** – auch wenn du müde bist. Bewegung hilft, diese Stresshormone abzubauen und deinen Körper in einen Zustand zu bringen, in dem Schlaf überhaupt möglich ist.

So setzt du es sinnvoll ein:

- Plane 30–45 Minuten **moderate** Bewegung am frühen Abend ein: z.B. zügiges Spazieren, leichtes Joggen, Radfahren, Schwimmen.

Wichtig:

- Nicht zu intensiv (kein Vollgas-Workout kurz vor dem Schlafen).
- Mindestens 2 Stunden vor dem Zubettgehen.

Was passiert dabei?

- Dein Körper **baut überschüssige Stresshormone** ab.
- Es werden Endorphine freigesetzt, die dein **Wohlbefinden** steigern.
- Du bist **körperlich „angenehm müde“** – nicht nur geistig erschöpft.

Woran du erkennst, wo du stehst:

- Wenn du nach 1–2 Wochen mit regelmässiger, moderater Bewegung am Abend merkst, dass du **besser einschläfst und durchschläfst**, ist das ein Zeichen, dass dein System noch gut auf körperliche Regulation reagiert.
- Wenn du zwar körperlich müde bist, aber dein Kopf trotzdem weiterläuft und du innerlich „unter Strom“ bleibst, zeigt das, dass dein Nervensystem bereits so stark im Alarm-Modus ist, dass selbst körperliche Entladung nicht mehr reicht, um dich in einen echten Erholungszustand zu bringen. Was dann hilft, schauen wir uns in einem späteren Kapitel an.

Massnahme #4: Raus aus dem Bett, wenn du nicht einschlafen kannst

Viele machen unbewusst einen Fehler:

- Sie liegen wach im Bett,
- zwingen sich, „endlich einzuschlafen“,
- werden immer unruhiger und genervter.

Damit lernt dein Gehirn:

„Bett = Wachliegen, Grübeln, Frust.“

Das willst du unbedingt vermeiden.

Die Regel ist einfach:

- Wenn du nach 20–30 Minuten nicht eingeschlafen bist:
 - Steh auf.
 - Geh in einen anderen Raum.
 - Mach etwas Ruhiges: ein Buch lesen, leise Musik hören, etwas Entspannendes – aber **keine Bildschirme**.
- Erst wenn du wieder müde wirst:
 - Geh zurück ins Bett.

Damit trainierst du dein Gehirn neu:

- „Bett = Schlafen“
- nicht „Bett = Grübeln und Kämpfen“.

Woran du erkennst, wo du stehst:

- Wenn du diese Regel 1–2 Wochen konsequent anwendest und merkst, dass dein Körper das Bett wieder mehr mit Schlaf verbindet und du schneller einschläfst, ist das ein gutes Zeichen: Dein System lässt sich noch relativ leicht umkonditionieren.
- Wenn du trotz dieser Regel immer wieder stundenlang wach liegst, dein Kopf sofort loslegt und du innerlich im Alarm bleibst, zeigt das, dass dein Problem **nicht** nur eine schlechte Schlafgewohnheit ist, sondern tiefer im Nervensystem sitzt. Was dann hilft, schauen wir uns in einem späteren Kapitel an.

Massnahme #5: Die Abend-Routine (Transition Time)

Viele gehen direkt von „Vollgas-Arbeit“ ins Bett:

- E-Mails bis kurz vor dem Schlafen,
- noch schnell eine Präsentation fertig machen,
- noch ein paar Nachrichten beantworten,
- Laptop zuklappen – und ab ins Bett.

Für dein Gehirn ist das, als würdest du von 180 km/h direkt auf 0 bremsen – ohne Übergang.

Das funktioniert nicht.

Du brauchst eine **Transition Time** – eine Abend-Routine, die deinem System signalisiert: „Jetzt ist Feierabend.“

So kann das aussehen:

30–60 Minuten vor dem Schlafengehen:

- Keine Arbeit mehr.
- Kein Laptop, kein Arbeits-Handy.

Stattdessen:

- eine Tasse Tee,
- ein Buch (kein Fachbuch),
- leise Musik,
- ein ruhiger Spaziergang,
- leichte Dehnübungen.

Wichtig ist nicht, **was** du genau machst – sondern dass es:

- jeden Abend ähnlich ist,
- ruhig, wiederkehrend und nicht arbeitsbezogen.

Nach 1–2 Wochen beginnt dein System, diese Routine mit „Runterfahren“ zu verknüpfen.

Es wird zu einem Ritual, das deinem Nervensystem hilft, vom Aktivierungsmodus in den Regenerationsmodus zu wechseln.

Woran du erkennst, wo du stehst:

- Wenn du mit einer konsequenten Abend-Routine merkst, dass du **leichter abschaltest** und dein Kopf abends nicht mehr ganz so hochdreht, ist das ein Zeichen, dass dein System noch gut auf solche Signale reagiert.
- Wenn du trotz klarer Abend-Routine innerlich weiter auf 180 bist, dein Kopf sofort wieder bei Projekten, Konflikten und Problemen ist, zeigt das, dass dein Nervensystem sich an einen Dauer-Alarm gewöhnt hat – und dass du mehr brauchst als eine Routine. Was dann hilft, schauen wir uns in einem späteren Kapitel an.

Bonusmassnahme: Die „Worst Case Scenario“-Übung

Diese Übung ist etwas kontraintuitiv – aber sehr wirksam, wenn du nachts von diffusen Sorgen wachgehalten wirst.

Oft sieht es so aus:

- Du liegst im Bett und denkst: „Was, wenn das Projekt schiefgeht? Was, wenn ich das nicht schaffe? Was, wenn...?“
- Dein Gehirn sucht nach einer Lösung – findet aber keine.
- Das Gedankenkarussell dreht sich endlos.

Die „Worst Case Scenario“-Übung holt diese diffusen Ängste aus dem Kopf **auf Papier** – und nimmt ihnen damit einen grossen Teil ihrer Macht.

So geht's:

- Nimm einen Notizblock und einen Stift.
- Schreib dir eine konkrete Situation auf, die dich beschäftigt.
- Beantworte dann drei Fragen:

1. Was ist das Schlimmste, das realistisch passieren könnte?

- Nicht vage „Es könnte schiefgehen“,
- sondern konkret: „Das Projekt scheitert, der Kunde ist unzufrieden, wir verlieren den Auftrag.“

2. Was würde ich dann tun?

- Schreib deinen Notfallplan auf.
- „Ich würde X machen, dann Y, dann Z.“

3. Wie wahrscheinlich ist das wirklich?

- Rational, nicht aus dem Bauch heraus.
- Oft merkst du: Es fühlt sich schlimmer an, als es ist.

Warum das funktioniert:

- Dein Gehirn grübelt, weil es das Gefühl hat, ein **ungelöstes Problem** zu haben.
- Sobald du einen Plan hast – selbst einen Notfallplan – bekommt dein System die Erlaubnis, loszulassen:
 - *„Problem analysiert. Plan existiert. Ich kann aufhören zu kreisen.“*

Woran du erkennst, wo du stehst:

- Wenn du merkst, dass diese Übung deine Sorgen deutlich entlastet und du danach ruhiger bist, ist das ein Zeichen, dass dein System noch gut auf **kognitive Klärung** reagiert.
- Wenn du trotz klarer Worst-Case-Analyse und Plan immer wieder in dieselben Sorgen-Schleifen rutschst, zeigt das, dass dein Gedankenkarussell nicht nur aus „zu viel Nachdenken“ besteht, sondern aus einer **automatisierten Stressreaktion**, die du nicht mehr mit Denken allein beruhigen kannst. Was dann hilft, schauen wir uns im nächsten Kapitel an.

Wenn die Massnahmen nicht ausreichen

Wenn du die 5 Sofortmassnahmen ausprobierst, wirst du relativ schnell merken, wo du stehst.

- Vielleicht merkst du: *„Es wird besser. Ich schlafe wieder ruhiger, ich komme schneller runter.“*
- Oder du merkst: *„Ehrlich gesagt – es ändert sich kaum etwas. Ich bin immer noch im gleichen Film.“*

Damit du das für dich klar einordnen kannst, lass uns das einmal systematisch betrachten.

Selbsttest: Normale Stressphase oder Dauerstress-Modus?

Geh die folgenden Punkte durch und zähle, wie viele auf dich zutreffen:

- ☐ Du hast seit mehreren Wochen oder Monaten Schwierigkeiten, abends abzuschalten.
- ☐ Du brauchst oft länger als 30–60 Minuten, um einzuschlafen – trotz Müdigkeit.
- ☐ Du wachst nachts zwischen 2 und 4 Uhr auf und dein Kopf ist sofort wieder „an“.
- ☐ Du fühlst dich morgens häufig nicht erholt, obwohl du genug Stunden geschlafen hast.
- ☐ Du merkst, dass deine Konzentration nachlässt – du schweifst schneller ab.
- ☐ Du vergisst Dinge, die gerade eben gesagt oder besprochen wurden.
- ☐ Du bist schneller gereizt als früher – im Job und privat.
- ☐ Du hast körperliche Symptome wie Verspannungen, Kopfschmerzen, Magen- oder Verdauungsprobleme.
- ☐ Du fühlst eine innere Unruhe im Körper – ein Grundpegel an Anspannung, der nie ganz weggeht.
- ☐ Du hast das Gefühl, dass du funktionierst – aber nicht mehr wirklich lebst.

Auswertung:

- **0–2 Punkte:** Du bist sehr wahrscheinlich in einer **normalen Stressphase**.
Die 5 Sofortmassnahmen können dir helfen, wieder in einen gesunden Rhythmus zu kommen – wenn du sie 1–2 Wochen konsequent anwendest.
- **3–5 Punkte:** Du bist im **kritischen Bereich**.
Dein Nervensystem ist deutlich überlastet.
Die Massnahmen können kurzfristig helfen, aber sie werden das Problem nicht an der Wurzel lösen.
- **6 oder mehr Punkte:** Du bist sehr wahrscheinlich im **Dauerstress-Modus**.
In diesem Zustand helfen weitere Tipps, Apps oder „noch eine Entspannungsmethode“ kaum noch – du brauchst etwas, das direkt an der Stressreaktion deines Nervensystems ansetzt.

Wenn du ehrlich bist, weisst du wahrscheinlich schon beim Lesen, in welcher Kategorie du bist?

Was passiert, wenn du nichts änderst?

Ein Dauerstresszustand bleibt nie einfach stehen.

Wenn du ihn nicht adressierst, passiert mit hoher Wahrscheinlichkeit Folgendes:

- Deine Schlafprobleme werden chronisch – dein Körper gewöhnt sich daran, nachts wach zu sein.
- Deine Leistungsfähigkeit sinkt weiter – du brauchst immer mehr Zeit für die gleichen Aufgaben.
- Deine Fehleranfälligkeit steigt – Konzentrationslücken, Unachtsamkeiten, Dinge rutschen durch.
- Deine Reizbarkeit nimmt zu – Konflikte im Team und privat häufen sich.
- Körperliche Symptome können sich verstärken und zu ernsthaften Erkrankungen führen.
- Deine Erholungsphasen werden immer kürzer und oberflächlicher – selbst im Urlaub kommst du kaum noch runter.
- Irgendwann zieht dein Körper die Notbremse – durch einen Zusammenbruch, eine Panikattacke oder eine längere Krankschreibung.

Und genau das sehen wir bei vielen Führungskräften, die erst kommen, wenn „gar nichts mehr geht“.

Je länger du wartest, desto:

- stärker verankert sich der Dauerstress in deinem Nervensystem,
- schwieriger wird es, wieder herauszukommen,
- höher wird der Preis – beruflich, gesundheitlich und privat.

Warum jetzt der richtige Zeitpunkt ist

Viele sagen sich:

- „Ich ziehe das noch ein bisschen durch.“
- „Nach diesem Projekt wird es besser.“
- „Im nächsten Urlaub erhole ich mich richtig.“

Meine 27 jährige Erfahrung zeigt mir jedoch:

- Nach dem Projekt kommt das nächste Projekt.
- Nach der Krise kommt die nächste Krise.
- Nach dem Urlaub bist du nach wenigen Tagen wieder auf altem Stresslevel.

Stress wartet nicht, bis du Zeit hast.

Er wird nicht weniger. Er wird mehr.

Je früher du reagierst, desto:

- schneller kommst du aus dem Dauerstress-Modus heraus,
- leichter kann sich dein Nervensystem wieder regulieren,
- geringer ist der Schaden für Gesundheit, Karriere und Privatleben.

Wenn du dich in vielen der beschriebenen Punkte wiederer kennst,
ist dieser Ratgeber kein „interessanter Impuls“ mehr –
sondern ein **Warnsignal**.

Die gute Nachricht:

Ein Nervensystem im Dauerstress-Modus ist kein Schicksal.

Es ist ein Zustand. Und Zustände kann man verändern.

Genau darum geht es im nächsten Kapitel.

Dort möchte ich dir zeigen:

- wie eine Methode aussieht, die direkt an der Stressreaktion deines Nervensystems ansetzt,
- wie wir damit in einer Hirnscan-Studie eine 79% Reduktion der Stressaktivität im Gehirn gemessen haben,
- und wie das Leben aussieht, wenn du aus diesem Dauerstress-Modus wieder heraus bist.

Die Lösung – Mind Switch®

Wenn du dich im kritischen Bereich oder im Dauerstress-Modus wiedererkennst, weisst du jetzt:

- Die 5 Sofortmassnahmen sind sinnvoll – aber sie reichen nicht aus.
- „Noch ein Tipp“ oder „noch eine App“ wird das Grundproblem nicht lösen.
- Dein Nervensystem reagiert automatisch mit Stress auf Situationen, die eigentlich neutral sein sollten.

Die Frage ist also:

Was brauchst du wirklich, um aus diesem Zustand wieder herauszukommen?

Du brauchst keine weiteren Tipps – du brauchst eine andere Ebene

Du brauchst keine:

- neue Atemtechnik,
- neue Morgenroutine,
- neue Schlaf-App.

Du brauchst **eine Methode**, die:

- **vor** der Stressreaktion ansetzt,
- direkt an der automatischen Bewertung deines Gehirns arbeitet,
- und dein Nervensystem wieder in einen Zustand bringt, in dem es zwischen „echter Gefahr“ und „normalem Alltag“ unterscheiden kann.

Genau das machen wir mit der **Mind Switch® Methode**.

Was Mind Switch anders macht

Mind Switch® setzt dort an, wo Stress tatsächlich entsteht:

- nicht in deinen Gedanken („denk positiv“),
- nicht in deiner To-do-Liste („mach weniger“),
- sondern in der **unterbewussten Bewertung** von Situationen durch dein Nervensystem.

Wie du in Kapitel 3 gesehen hast:

- Dein Gehirn entscheidet in Bruchteilen von Sekunden, ob etwas eine Bedrohung ist oder nicht.
- Diese Bewertung passiert automatisch – basierend auf Erfahrungen, Prägungen und gespeicherten Mustern.
- Wenn dein System zu viele Dinge als „Bedrohung“ einstuft, bist du im Dauerstress-Modus.

Und Mind Switch® setzt genau dort an:

- Die Methode verändert die Art, wie dein Gehirn bestimmte Situationen bewertet.
- Dinge, die dein System heute automatisch als „Gefahr“ einstuft – Mails, Meetings, Deadlines, Konflikte – werden wieder als das gesehen, was sie sind: **normale Alltagssituationen**.
- Echte Gefahren bleiben echte Gefahren.
- Aber dein Nervensystem hört auf, bei jeder Kleinigkeit Alarm zu schlagen.

Das Ergebnis:

- Dein System fährt runter, **ohne** dass du dich ständig zusammenreißen oder etwas „wegatmen“ musst.
- Dein Kopf hat abends keinen Grund mehr, weiterzudrehen.
- Erholung und Entspannung wird einfach wieder möglich.
- In Situationen, die früher Stress ausgelöst haben, **bleibst du automatisch ruhig, ohne nachzudenken oder gegenzusteuern** - als ob es nie anders gewesen wäre.
- Du hast deine Energie, Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit wiedererlangt.

27 Jahre Erfahrung – und eine Methode, die du selbst anwenden kannst

Mind Switch® ist nicht am Schreibtisch entstanden, sondern aus der Praxis:

In den letzten 27 Jahren habe ich, Michaela Schenker, über **3'000 Menschen** begleitet – vor allem Führungskräfte, Projektleiter und Geschäftsführer, die genau in dieser Situation waren:

- erfolgreich im Job,
- aber innerlich am Limit,
- mit Schlafproblemen, Gedankenkarussell und Dauerstress.

Aus dieser Arbeit ist Schritt für Schritt eine Methode entstanden, die:

- nicht an der Oberfläche arbeitet,
- sondern direkt an den gespeicherten Stressmustern im Unterbewusstsein.

Früher war diese Methode nur im 1:1-Setting anwendbar:

- Man brauchte immer jemanden, der einen durch den Prozess führt.
- Das hat funktioniert – aber es war begrenzt:
 - begrenzt auf die Zeit,
 - begrenzt auf die Anzahl der Menschen, die ich persönlich begleiten konnte.

Aus all diesen Erfahrungen ist dann **Mind Switch®** entstanden:

- eine Methode, die wir dir einmal beibringen,
- und die du danach selbst anwenden kannst – täglich, eigenständig, in deinem Alltag.

Das bedeutet:

- Du bist nicht abhängig von einem Coach.
- Du hast ein Werkzeug, das du immer wieder nutzen kannst, wenn dein System in alte Muster rutschen will.
- Du kannst dein Nervensystem Schritt für Schritt aus dem Dauerstress-Modus herausführen – und **eine starke Resilienz für die Zukunft aufbauen**.

Wissenschaftlich bestätigt: 79% weniger Stressaktivität im Gehirn

Wir wollten nicht nur sehen, dass unsere Klienten sich besser fühlen.

Wir wollten wissen, was im Gehirn tatsächlich passiert.

Deshalb haben wir die Mind Switch® Methode in einer **fMRT-Hirnschweef-Studie** von Ass. Prof. Dr. Martin Kronbichler am Center for Cognitive Neuroscience an der Universität Salzburg testen lassen.

- fMRT (funktionelle Magnetresonanztomographie) ist ein bildgebendes Verfahren, mit dem man Aktivität in bestimmten Hirnarealen sichtbar machen kann.
- In dieser Studie wurde gemessen, wie sich die Aktivität im **Stresszentrum des Gehirns** (der Amygdala) durch die Anwendung von Mind Switch® verändert.

Das Ergebnis:

- **79% Reduktion** der Aktivität im Stresszentrum des Gehirns.
- Und das Entscheidende:
 - Der Effekt war nicht nur kurzfristig,
 - sondern hat sich über mehrere Monate **sogar noch verstärkt**.

Soweit wir wissen, ist das **weltweit einzigartig**.

Das bedeutet:

- Wir sehen nicht nur, dass Menschen sich subjektiv besser fühlen.
- Wir sehen objektiv im Hirnscan, dass sich die Stressreaktion im Gehirn massiv reduziert.



Wie das Leben danach aussieht

Was bedeutet das konkret für deinen Alltag?

Unsere Klienten berichten immer wieder sehr ähnliche Veränderungen:

- Sie können nach intensiven Tagen wieder **runterfahren**, ohne dass der Kopf noch stundenlang weiterläuft.
- Sie schlafen insgesamt **ruhiger und erholt** – ohne nächtliches „Kopfkino“ als Dauerzustand.
- Sie wachen **morgens erholt und mit voller Energie** auf, statt sich schon beim Aufstehen erschöpft zu fühlen.
- **Unter Druck bleiben sie ruhig und gelassen** – Meetings sind Meetings, Mails sind Mails, Konflikte sind Konflikte.
- Ihre **Konzentration und Leistungsfähigkeit** kommen zurück – und **steigen oft deutlich über das Niveau von früher**.

Höhere Produktivität und mehr Fokus:

- Aufgaben, für die sie früher **8–10 Stunden** gebraucht haben, erledigen sie heute in **3–4 Stunden** – fokussiert, klar, ohne ständiges Abschweifen.
- Statt den ganzen Tag „Feuer zu löschen“, haben sie wieder Kapazität für strategische Themen, Führung und Entwicklung.

In ihrer Führungsrolle:

- Sie führen mit Distanz und Überblick, statt alles selbst abzufangen.
- **Sie können Kritik annehmen**, ohne sie persönlich zu nehmen – und selbst klar Feedback geben.
- **Sie treffen Entscheidungen schneller und sicherer**, weil der innere Lärm weg ist.
- Die Kommunikation im Team wird klarer, ruhiger und weniger emotional aufgeladen.

Auf der **inneren Ebene** passiert etwas noch Wichtigeres:

- Sie **hören auf, sich selbst permanent zu hinterfragen**.
- Sie gewinnen ein tiefes **Urvertrauen** in sich und ihre Fähigkeiten zurück.
- Sie spüren wieder **Zuversicht** – das Gefühl: „Egal, was kommt, ich kann damit umgehen.“
- Sie entwickeln eine starke **Resilienz** – eine innere Widerstandskraft, die sich nicht von jeder Welle umwerfen lässt.

Und im **Privatleben**:

- Sie sind wieder präsent für ihre Familie und ihr Umfeld – nicht nur körperlich, sondern wirklich da.
- Sie haben wieder Energie für Hobbys, Freunde und sich selbst.
- Lebensfreude und Leichtigkeit kommen zurück – nicht nur im Urlaub, sondern im Alltag.

Und das alles, **ohne**:

- den Job zu wechseln,
- das Pensum zu reduzieren,
- oder Verantwortung abzugeben.

Viele glauben, sie müssten „einfach weniger arbeiten“, um weniger gestresst zu sein.

Wenn du die Stressreaktion einmal verstanden hast, wird dir jedoch klar:

- Es liegt nicht primär an deinem Job.
- Es liegt nicht primär an der Anzahl Stunden, die du arbeitest.
- Es liegt daran, wie dein Nervensystem diese Situationen in 0,3 Sekunden bewertet.

Du kannst:

- mit einem 60%-Pensum komplett am Limit sein,
- und mit einem vollen Pensum oder sogar einer 60-Stunden-Woche ausgeglichen und gelassen – mit deutlich **höherer Produktivität** und mehr innerer Ruhe als heute.

Wenn dein Nervensystem im Dauerstress-Modus feststeckt, ist ein Jobwechsel oder eine Pensum-Reduktion oft nur eine **kurze Atempause**:

- Die Themen ändern sich,
- die Umgebung ändert sich,
- aber deine Muster und deine automatische Bewertung bleiben gleich.

Wenn du dagegen die Stressreaktion selbst veränderst,

- kannst du in der gleichen Rolle, mit der gleichen Verantwortung,
- auf einem völlig anderen Level funktionieren –
- mit mehr Leistung, mehr Gelassenheit, mehr Urvertrauen und mehr Lebensqualität gleichzeitig.

Auf der nächsten Seite findest du konkrete Fallbeispiele von unseren Klienten.

Fallbeispiele aus der Praxis

Ein paar Beispiele, wie das in der Realität aussieht:

Claudio K. – Geschäftsführer mit 40 Mitarbeitenden

Ausgangssituation:

Claudio war seit 15 Jahren als Geschäftsführer am Limit: 40 Mitarbeitende, Weiterbildung an der HSG, Dozententätigkeit an einer Fachhochschule. Gedankenkarussell und massive Schlafprobleme waren zum Dauerzustand geworden. Irgendwann kamen körperliche Beschwerden dazu – Schulter- und Oberbauchschmerzen, totale Erschöpfung. Für seine Familie war er zwar physisch da, aber innerlich kaum präsent.

Ergebnisse:

Nach der Arbeit mit Mind Switch konnte Claudio wieder durchschlafen, die Gedankenkarusselle hörten auf. Seine Konzentration und Klarheit kamen zurück, der innere Perfektionsdruck fiel weg – und mit ihm eine Leichtigkeit, die er Jahre nicht mehr gespürt hatte. Heute führt er mit Distanz und Überblick, hat wieder Raum für strategische Themen – und vor allem Zeit und Energie für seine Kinder und seine Familie.



Mandy N. – Personalreferentin

Ausgangssituation:

Mandy war durch ihre Arbeitssituation stark belastet: wenig Raum für eigenständiges Arbeiten, das Gefühl, ständig kontrolliert zu werden, und eine dauerhafte innere Unruhe. Die Lautstärke im Büro machte es ihr schwer, sich zu konzentrieren, Fehler häuften sich. Abends konnte sie nicht abschalten, nahm die Arbeit gedanklich mit nach Hause und traute sich oft nicht, Dinge offen anzusprechen.

Ergebnisse:

Nach wenigen Wochen mit Mind Switch sank ihr Stresslevel von 27 auf 2 Punkte (bei 44 möglichen). Sie wurde deutlich selbstsicherer, spricht Dinge direkt an und setzt sich durch. Sie kann abends abschalten und nimmt die Arbeit nicht mehr mit nach Hause. Ihre Vorgesetzte sagte: „Du bist nicht mehr die Mandy, die ich kenne – im positiven Sinne.“ Heute bewirbt sie sich sogar auf Führungspositionen.



Lukas K. – Teamleiter in einem IT-Unternehmen

Ausgangssituation:

Lukas litt unter extremem chronischem Stress, der sich in starker Reizbarkeit und schliesslich in einer schweren Panikattacke äusserte – Notfall im Spital, anschliessend komplette Arbeitsunfähigkeit. Er war sechs Wochen krankgeschrieben, kurz vor seiner Beförderung zum Teamleiter. Privat fühlte er sich nur noch wie ein Schatten: Die Beziehung zu seiner Frau war angespannt, die Familie funktionierte nur noch.



Ergebnisse:

Nach nur einer Woche im Mind Switch Programm startete er wieder mit 50%, nach drei Wochen war er wieder bei 100%. Die Panikattacken waren weg, Stress und Reizbarkeit deutlich reduziert. Er schläft wieder gut, kann abschalten und meistert seine Teamleiter-Rolle souverän – Störungen und Probleme triggern ihn nicht mehr. Auch privat ist er wieder als Vater und Ehemann präsent und hat sogar wieder Energie, sich ehrenamtlich als Fussballtrainer zu engagieren.

Alexander M. – Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens

Ausgangssituation:

Alexander stand als Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens unter massivem Dauerstress. Freizeit und Regeneration wurden zur Ausnahme, sportliche und soziale Aktivitäten blieben auf der Strecke. Er zog sich zunehmend zurück, ungesunde Gewohnheiten verstärkten sich, die Arbeitstage wurden immer länger. Ein deutliches Warnsignal: Nach der Arbeit wollte er sich nur noch zurückziehen, die Wohnung abdunkeln und abschotten. Als seine Mitarbeitenden ihn direkt auf seinen Zustand ansprachen, wurde ihm klar, dass er nicht nur seine Gesundheit, sondern auch sein Team und das Betriebsklima aufs Spiel setzte.



Ergebnisse:

Nach der Arbeit mit Mind Switch ist Alexander wieder ausgeglichener, entspannter und empathischer im Umgang mit seinen Mitarbeitenden. Er fühlt sich wieder als Mensch, spricht von deutlich mehr Lebensqualität und hat gelernt, „Nein“ zu sagen, ohne schlechtes Gewissen. Er plant sein Privatleben wieder aktiv – mit festen Terminen für Sport und Treffen mit Freunden. Seine Produktivität ist enorm gestiegen: Heute schafft er in drei Stunden mehr als früher in zehn. Frühere Anzeichen von Überlastung – Wohnung abdunkeln, aufs Sofa legen und abschotten – sind „überhaupt kein Thema mehr“. Sein Fazit: „Lieber früher als später. Das Programm zahlt sich mehrfach aus – für dich, dein Team und das Unternehmen.“



Dein nächster Schritt – kostenloses Beratungsgespräch

Wenn du bis hierher gelesen hast, weisst du:

- Du hast jetzt verstanden, **warum** du in dieser Situation bist – und warum das, was du bisher probiert hast, nicht nachhaltig funktionieren konnte.
- Du hast nichts „falsch gemacht“, dass du in dieser Situation bist. Niemand bringt Führungskräften bei, wie sie mit einem Nervensystem umgehen, das im Dauerstress-Modus feststeckt.
- Es ist normal, dass Meditation, Atemübungen, Urlaub und sogar Jobwechsel nicht nachhaltig geholfen haben – sie setzen alle an der falschen Stelle an.
- Gleichzeitig weisst du jetzt auch:
Wenn du nichts änderst, wird es nicht von alleine besser – im Gegenteil.

Du musst das nicht alleine lösen.

Und du kannst es auch nicht alleine lösen, wenn du nur an der Oberfläche arbeitest.

Genau dafür bieten wir dir ein kostenloses **Beratungsgespräch** an mit einem unserer Experten – in dem es nur um dich und deine Situation geht.

Hier kannst du dir dein kostenloses Beratungsgespräch sichern:

👉 <https://www.mindswitch.ch/>

Was du aus dem Gespräch mitnimmst

In diesem Gespräch bekommst du keine allgemeinen Tipps, die du schon kennst.

Ein Experte aus unserem Team nimmt sich Zeit, um mit dir deine individuelle Situation anzuschauen und zu prüfen, ob und wie unsere patentierte Mind Switch® Methode auch für dich funktionieren kann.

Du gehst mit vier ganz konkreten Dingen raus:

1. Klarheit über deinen Status

- Wo stehst du auf der Skala von „normale Stressphase“ bis „Dauerstress-Modus“?
- Wie kritisch ist deine Situation wirklich – fachlich eingeschätzt, nicht aus dem Bauch heraus?

2. Deine persönlichen Stress-Auslöser

- Welche typischen Situationen, Muster und Glaubenssätze halten dein Nervensystem aktuell im Alarmzustand?
- Du erkennst die 2–3 Haupthebel, die bei dir den Unterschied machen.

3. Eine massgeschneiderte Strategie

- Wie könnte ein konkreter Weg aussehen, um deine automatische Stressreaktion zu verändern – in deinem Alltag, mit deinem Job, mit deiner Verantwortung?
- Welche Schritte sind in deinem Fall sinnvoll – und welche kannst du dir sparen?

4. Klarheit über deine Optionen

- Was kannst du tun – mit Mind Switch oder ohne Mind Switch?
- Was wäre der nächste sinnvolle Schritt, wenn du das Thema jetzt wirklich lösen willst?

Dieses Gespräch ist der **fehlende Baustein** zwischen:

- „Ich verstehe jetzt, warum ich in dieser Situation bin“
und
- „Ich weiss genau, was ich als Nächstes tun muss.“

Für wen dieses Gespräch gedacht ist

Dieses Beratungsgespräch ist für dich, wenn:

- du Führungskraft, Projektleiter oder Geschäftsführer bist,
- du seit Wochen oder Monaten merkst, dass du innerlich nicht mehr runterkommst,
- du dich in mehreren der beschriebenen Symptome wiedererkennst (Gedankenkarussell, Erschöpfung, innere Unruhe, Gereiztheit, Leistungsabfall),
- du deinen Job grundsätzlich magst und ihn nicht einfach hinschmeissen willst,
- du bereit bist, das Thema jetzt wirklich anzugehen – statt noch ein Jahr „durchzuhalten“ und zu hoffen, dass es von alleine besser wird.

Wenn du nur „ein paar neue Tipps“ suchst oder eigentlich nichts verändern willst, ist dieses Gespräch nicht für dich.

So sicherst du dir dein Beratungsgespräch

Der Ablauf ist einfach:

1. **Klicke auf den Link** : 👉 <https://www.mindswitch.ch/>
2. Fülle das kurze Formular aus, damit wir dich ein bisschen besser kennenlernen und gib deine Kontaktdaten an.
3. Direkt danach, kannst du **einen Termin wählen**, der für dich passt.
4. Du wirst zum gewählten Zeitpunkt von einem unserer Experten angerufen.

Das Gespräch dauert in der Regel **15–20 Minuten**.

Du brauchst nichts vorzubereiten – es reicht, wenn du offen über deine aktuelle Situation sprichst.

Warum du es nicht aufschieben solltest

Ich weiss, dass viele in deiner Situation denken:

- „Ich ziehe das noch ein bisschen durch.“
- „Nach diesem Projekt wird es besser.“
- „Im nächsten Urlaub erhole ich mich richtig.“

Ich habe in den letzten 27 Jahren mit sehr vielen Führungskräften, Projektleitern und Geschäftsführern gesprochen, die genau das gesagt haben – und dann doch noch Monate oder Jahre gewartet haben. Fast alle sagen im Rückblick dasselbe:

„Ich hätte viel früher etwas tun sollen.“

Und einige davon sind leider ausgebrannt, waren monatelang arbeitsunfähig oder mussten sich komplett aus dem Job zurückziehen.

Aus Erfahrung kann ich dir sagen:

- Nach dem Projekt kommt das nächste Projekt.
- Nach der Krise kommt die nächste Krise.
- Und nach dem Urlaub bist du oft schneller wieder im alten Stresslevel, als dir lieb ist.

Dauerstress verschwindet selten von alleine.

Je länger du wartest, desto mehr gewöhnt sich dein Nervensystem an diesen Zustand – und desto anstrengender wird es, wieder herauszukommen.

Ich möchte dir wirklich ans Herz legen:

Wenn du dich in diesem Ratgeber wiederer kennst, nimm das ernst.

Du musst nicht warten, bis „gar nichts mehr geht“, um etwas zu verändern.

Nimm unser Angebot - das kostenlose Beratungsgespräch - an und lass deine Situation von einem Experten anschauen.

Dein nächster Schritt

Du hast jetzt zwei Möglichkeiten:

- 1) **Du machst weiter wie bisher** – in der Hoffnung, dass es irgendwie besser wird.
- 2) **Oder du nimmst dir einmal 15–20 Minuten Zeit, um eine klare Strategie zu bekommen**, wie du aus diesem Zustand wieder herauskommst.

Wenn du die zweite Option wählst:

Klicke jetzt auf den Link und sichere dir dein kostenloses Beratungsgespräch und finde heraus, ob und wie die Mind Switch Methode auch für dich funktionieren kann.

<https://www.mindswitch.ch/>



Ni Gy
vom 30.12.2025

★★★★★ 5.0

Absolute Empfehlung - Spürbar schon nach den ersten Wochen

Schon nach den ersten Wochen mit MindSwitch hat sich mein Stresslevel deutlich gesenkt und meine Resilienz ist spürbar gestiegen. Heute bin ich konstant im grünen Bereich – und das ganz ohne Veränderungen der äusseren Umstände, weder beruflich noch privat oder bei meinen Hobbys.

Auch mein Umfeld hat diese Veränderung klar wahrgenommen: Mitarbeitende und Vorgesetzte haben mich mehrfach darauf angesprochen. Anfangs mit Aussagen wie „du wirkst viel gelassener“, später sogar mit „was ist eigentlich mit dir los – du strahlst wieder Balance und Zufriedenheit aus, und das mitten in der Hochsaison“. Auch Freunde sagen Dinge wie „du gefällst mir wieder viel besser so“ oder „du bist wieder du“.

Im Alltag bin ich deutlich ruhiger, lasse mich weniger aus der Ruhe bringen und hänge mich nicht mehr an Kleinigkeiten auf. Besonders wertvoll ist für mich das Bewusstsein über meine persönlichen Trigger und Muster. Allein dieses Wissen nimmt enorm viel Druck weg. Trigger treten seltener auf – und wenn doch, kann ich sie erkennen, akzeptieren und bewusst beiseiteschieben.

Die persönliche Betreuung ist grossartig: Ich fühle mich jederzeit verstanden, kann mich immer melden und alles ist sehr angenehm, wertschätzend und gleichzeitig extrem flexibel.

MindSwitch wirkt nachhaltig und ist fachlich wie menschlich auf höchstem Niveau. Danke!



Experten-Score

[Mehr erfahren](#)

5,0 ★★★★★

Hervorragend | 51 Bewertungen

powered by [EXPERTENMARKT.DE](#)



Weitere Kundenstimmen

✓ **Proven Expert** Kundenbewertungen

Mehr Infos ⓘ

MindSwitch®

4,93 von 5
★ ★ ★ ★ ★
SEHR GUT
36 Bewertungen

100%
Empfehlungen

✓ Kundenservice
SEHR GUT (4,97)
✓ Aufwand / Nutzen
SEHR GUT (4,89)

21 Oktober, 2025

Gewachsen – dank der tollen Unterstützung von Mind Switch

👤 M.Niedling



Hervorragend

✓ Verifiziertes Profil

Als ich mit Mind Switch begonnen habe, hätte ich selbst nicht geglaubt, dass es funktioniert – doch heute blicke ich mit großer Dankbarkeit auf die Entscheidung zurück, mich von Mind Switch coachen zu lassen. Mein Stresslevel hat sich deutlich verbessert und ich habe gelernt, mit Druck und Herausforderungen viel gelassener umzugehen. Auch meine Resilienz hat sich spürbar gestärkt.

Ich bin selbstsicherer und selbstbewusster geworden – Eigenschaften, die mir nicht nur im Berufsalltag, sondern auch privat eine ganz neue Lebensqualität geben. Besonders wertvoll ist für mich, dass ich die Arbeit nun nicht mehr gedanklich mit nach Hause nehme. Ich kann besser abschalten und bin insgesamt viel ausgeglichener.

Ein großer persönlicher Fortschritt ist, dass ich mich nun traue, meine Meinung klar zu äußern und für mich einzustehen. Auch meine Kommunikationsfähigkeiten haben sich stark verbessert – so sehr, dass ich mich jetzt sogar bereit fühle, den nächsten Schritt zu gehen und mich auf eine Führungsposition zu bewerben.

Die 1:1-Betreuung durch meine persönliche Coachin war dabei der Schlüssel. Sie hat mich nicht nur fachlich hervorragend begleitet, sondern ist mir auch auf Augenhöhe begegnet – mit viel Empathie, Klarheit und einem feinen Gespür dafür, was ich gerade brauchte. Ich habe mich jederzeit ernst genommen, verstanden und bestärkt gefühlt.

Rückblickend kann ich sagen: Dieses Coaching war eine der besten Investitionen in mich selbst. Ich kann die Mind Switch AG und ihre Arbeit uneingeschränkt weiterempfehlen. :-)

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT

Empfehlung

Über viele Jahre hatte ich sehr oft mühe in der Freizeit abzuschalten, war gedanklich öfters abwesend und im Kopf noch voll bei der Arbeit. Dieser Zustand war für mein engstes Umfeld schwierig. Öfters wachte ich in der Nacht auch auf und das Gedankenkarussell fing an zu drehen, so dass ich am Morgen nicht erholt war. Dank Mind-Switch ist es mir schon nach wenigen Wochen gelungen sehr gut abschalten zu können. Auch das Gedankenkarussell dreht sich nur noch ganz selten. Ein herzliches Dankeschön für die super Betreuung. Meine Lebensqualität ist stark angestiegen, ich bin viel leistungsfähiger und habe wieder eine grosse Lebensfreude. Das Training ist absolut empfehlenswert!

Erfahrungsbericht & Bewertung zu:
Mind Switch Resilienz Programm



05.03.2025 | P.

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT

Empfehlung

Ich war wegen Stress krankgeschrieben. Viele Dinge habe ich ausprobiert, doch nichts half mir, weil ich fast keine Geduld mitbrachte. Durch einen Zufall stiess meine Frau auf Mind Switch. Wenige Wochen später startete ich bereits mit dem Programm. Der erste Eindruck war sehr positiv, da ich mich von Anfang an sehr gut aufgehoben fühlte. Für mich war das bereits eine Befreiung und der erste Schritt zurück ins Leben. Denn bereits nach wenigen Wochen konnte ich wieder arbeiten. Zudem zeigte es mir, dass sehr viel aus dem privaten Umfeld sowie an mir selbst zu meinem Burnout führte. Es ist nicht immer einfach an sich zu arbeiten, und gewisse Themen sind schmerzhaft, doch die am Anfang wöchentlich abgehaltenen Coaching Calls waren stets professionell und auch mit einer Prise Humor gespickt. Dies motivierte mich immer wieder erneut, weiter an mir zu arbeiten. Ich kann Mind Switch denjenigen Leuten empfehlen, die gewillt sind an sich zu arbeiten und vor allem auch denjenigen die bereits in einer Krise mit chronischem Stress sind.

Erfahrungsbericht & Bewertung zu:
Mind Switch Resilienz Programm



02.06.2025 | Anonym



Experten-Score

Mehr erfahren



5,0



Hervorragend | 51 Bewertungen

powered by **EXPERTENMARKT.DE**

Weitere Kundenstimmen

30 November, 2025

Mind Switch - es lohnt sich

Daniel Hug



Hervorragend

Verifiziertes Profil

Ich habe das Mind Switch Programm VIP vorallem im Zuge der persönlichen Weiterentwicklung und einer höheren Zufriedenheit und daraus resultierender Performance im Arbeitsalltag gestartet. Obwohl ich erst seit 5 Wochen im Programm bin, kann ich bereits deutliche Veränderungen feststellen und dies nicht nur in Themen, die mich zu diesem Programm bewogen haben. Es ist verblüffend und faszinierend zugleich zu sehen, wie im individuellen Coaching tiefliegende Themen aufgegriffen werden, welche einem so nicht ansatzweise bewusst waren. Und genau da liegt der Schlüssel zum Erfolg im darauf aufbauenden Training, welches diese Themen mit einem zunächst simplen aber erwiesenermassen hochwirksamen Ansatz ausräumt. Ruhe, Umsicht, Zufriedenheit, Performance - diese Attribute stehen für mich im positiven Entwicklungskontext mit Mind Switch. Wer ernsthaft bereit ist an sich zu arbeiten, dem kann ich Mind Switch jederzeit wärmstens empfehlen, ich bin gespannt auf meine weitere Reise!

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Empfehlung

Ich konnte durch das Programm einen effektiven MindSwitch erleben. Ich habe über mich gelernt, dass ich oft mit schlechtem Gewissen zu kämpfen hatte. Das wusste ich vorher nicht, sondern lebte in der Überzeugung, dass ich meine Entscheidungen rechtfertigen und erklären MUSS. Durch das Programm lernte ich mit dieser Erkenntnis umzugehen, mich vom schlechten Gewissen loszusagen. Durch den MindSwitch wurde ich als Führungsperson im Beruf klarer, gradliniger und konnte mich vom Peoplepleasing distanzieren. Es schaffte Platz für klare Struktur und trotzdem menschlich zu sein, ohne mich dabei aufzuopfern! Wenn schlechtes Gewissen hochkommt habe ich ein Tool und die Fähigkeit erhalten, dies selbständig anzugehen und zu lösen. Mit MindSwitch zum MindSwitch 😊

Erfahrungsbericht & Bewertung zu:
Mind Switch Resilienz Programm

02.06.2025 | P.

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Empfehlung

Mir hat das Resilienz Programm von Mindswitch sehr geholfen. Ich wurde durch das Programm meinen Brain Fog los, habe wieder viel mehr Energie, bin leistungsfähiger und konzentrierter - und kann eben meine Freizeit nun auch voll und ganz geniessen. Ich würde es sofort wieder buchen und empfehle es von Herzen weiter. Hier kriegt man eine tolle Unterstützung vom ganzen Team und Michaelas Erfahrung ist einfach immer wieder unglaublich. Danke 🙏

Erfahrungsbericht & Bewertung zu:
Mind Switch Resilienz Programm

26.11.2025 | S.

4,80 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Empfehlung

MindSwitch hat mir geholfen, mich von mir nicht dienlichen Gedankengängen/Mustern zu lösen und mehr PS auf den Boden zu bringen. Das MindSwitch Team insbesondere die Beratung erlebe ich als äusserst kompetent und professionell.

Erfahrungsbericht & Bewertung zu:
Mind Switch Resilienz Programm

05.03.2025 | C.

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Empfehlung

Ich bin seit ca. einem Monat dabei, merke Veränderungen im Alltag, keine Panikattacken mehr, praktisch kein Herzrasen mehr, bin viel cooler, es triggert mich wenig, vieles aus dem Weg geräumt, mehr Selbstbewusstsein, das Leben fühlt sich leichter an, weniger erschöpft, besserer Schlaf und weniger Gedankenkaruselle. Hätte es Mind Switch doch nur schon vor 10 Jahren gegeben!

Erfahrungsbericht & Bewertung zu:
Mind Switch Resilienz Programm

16.07.2025 | Zuppinger Anna M.

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Empfehlung

Sehr kompetentes Team. Die Kombination aus App und engmaschigem Coaching ist einmalig und hat mir sehr schnell bei einem drohenden BurnOut zu mehr Resilienz im Umgang mit Druck und Stress geholfen. Ich hatte es vorher mit einem anderen Programm und auch mit einer Auszeit probiert. Dies hatte für mich nicht eine so schnelle Wirkung und so einen Erfolg, wie das Programm mit Mindswitch.

Ich empfehle das Programm mit sehr gutem Gewissen sehr gern weiter.

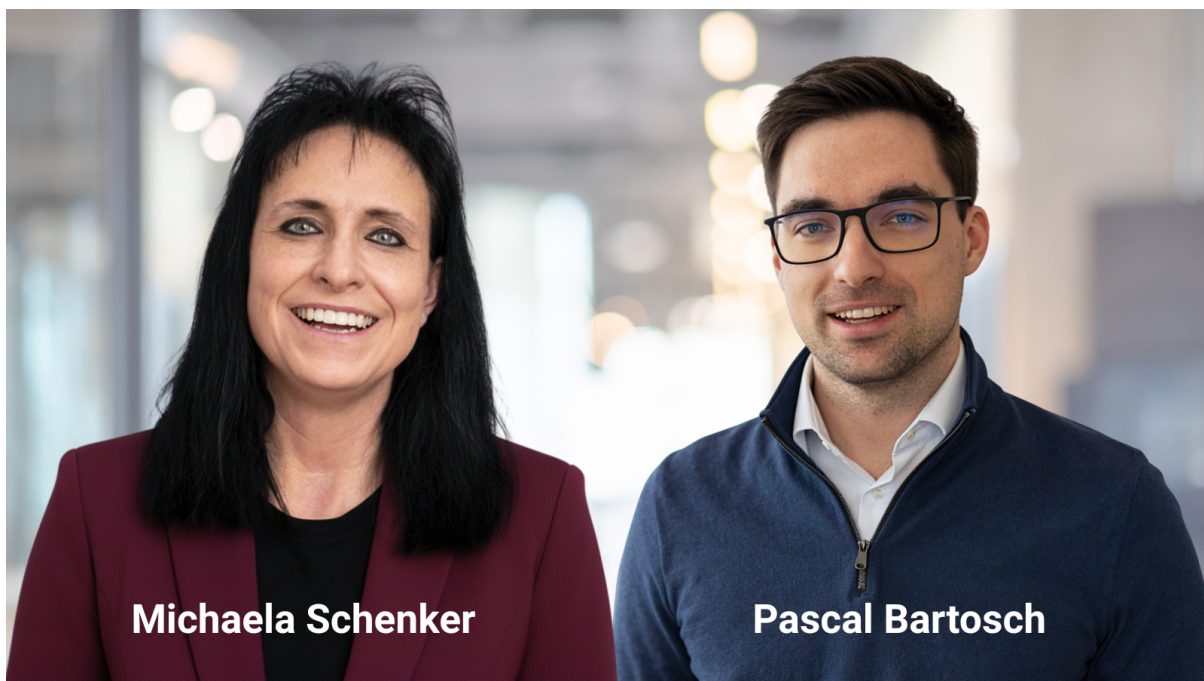
Erfahrungsbericht & Bewertung zu:
Mind Switch Resilienz Programm

07.03.2025 | Claudia, Directorin in einem internationalen B.

**Klicke hier und sichere dir jetzt ein
kostenloses Beratungsgespräch:**

www.mindswitch.ch

Wir freuen uns dich kennenzulernen.



Michaela Schenker

Pascal Bartosch

Michaela Schenker, Gründerin und Entwicklerin von Mind Switch®

Pascal Bartosch, Geschäftsführer von der Mind Switch AG