



# Leerlauf und Pause als Gefahren

MODUL 2

# Herzlich Willkommen



Du bist produktiv unterwegs und dann kommt sie:  
Die erste leere Minute. Der Fahrstuhl. Die Bahn. Das  
Warten auf eine Freundin. Kein To-do. Keine Aufgabe.

Und was passiert?

Dein Herz zieht sich leicht zusammen. Du checkst das  
Handy. Deine Gedanken rasen los: „Was sollte ich noch  
tun?“ „Hoffentlich sieht mich jetzt keiner so ...“  
Und zack – bist du wieder im inneren Sprint.

Ruhe fühlt sich nicht wie Erholung an – sondern wie  
Kontrollverlust.

Wir glauben oft, dass wir gestresst sind, weil wir zu viel  
tun. Aber manchmal entsteht Stress genau dann, wenn wir  
gerade nichts tun. Und hier setzt dieses Modul an.

*Deine Vanessa*



Warum spontane  
Leerlauf-Zeiten  
Dich triggern

# Deine innere Stimme

Pausen bedeuten für dein Nervensystem nicht „Erholung“ – sondern Kontrollverlust. Pausen sind hier nicht nur Mittagspausen, sondern auch Spaziergänge, Kinoabende, Autofahrten, Massagen, Abendessen usw.

Betrachte dies als Tätigkeiten, während Du in Deinen Augen nicht produktiv bist.

Und weil du deinen Wert mit Produktivität verkoppelst, entsteht beim Nichtstun:

- ! Schuld → „Ich müsste etwas tun.“
- ! Scham → „Ich bin faul / nutzlos / enttäuschend.“
- ! Panik → „Ich werde austauscht.“

Aber das bist Du NICHT – das ist dein altes System, das Leistung mit Liebe und Sicherheit verwechselt. (Erinnere dich an Modul 1)

Und genau das dürfen wir jetzt umschreiben.



# Deine innere Stimme

Du funktionierst unter Strom, weil dein System gelernt hat:

Druck = Leistung = Sicherheit.

Wenn plötzlich Ruhe eintritt (z. B. beim Warten, beim Scrollen, bei einer spontanen Pause), schlägt dein inneres Alarmsystem an.

Das zeigt sich z. B. durch:

- Unruhe, Grübeleien oder Schuldgefühle
- das Bedürfnis, sofort wieder „etwas Sinnvolles“ zu tun
- das Gefühl, „nicht gebraucht“ zu werden

Das passiert, weil Deine Amygdala (Alarmzentrale im Gehirn) Leerlauf nicht als Sicherheit erkennt, sondern als Kontrollverlust.

Dein präfrontaler Kortex (Logikzentrum) versteht zwar, dass Ruhe gut wäre – aber dein Nervensystem, dominiert von dem Alarmsignal, glaubt: „Stillstand ist gefährlich.“



# Deine innere Stimme

**Reflexionsübung:** Nimm dir 3 Situationen aus deinem Alltag, wo du „eigentlich“ Pause hast – und fülle die Tabelle aus. (Gute Basis für SAFE Methode aus Modul 1)

<b>Situation</b>	<b>Körperreaktion</b>	<b>Gedanken</b>	<b>Handlung darauf</b>
Wartezimmer	Herzklopfen	Zeit verschwenden	Handy Checken



Warum Du Dich  
in Stille unsicher  
fühlst

# Leerläufe sind nicht Dein Feind

In deiner Kindheit oder früheren Erfahrungen hast du eventuell gelernt:

- „Wenn ich nichts tue, bin ich nicht wertvoll.“
- „Nur wenn ich gebraucht werde, bin ich sicher.“
- „Wer nichts tut, ist faul.“
- „Schau Dir mal den xyz an, warum ist er besser als Du?“

Dein Nervensystem hat diese Glaubenssätze gebildet und abgespeichert – und meldet bei Ruhe „Gefahr“, weil es denkt, du wirst dann nicht mehr gebraucht, wirst ausgeschlossen oder siehst schwach aus.

Das Gute: Du kannst deinem System beibringen, dass Ruhe keine Gefahr ist.



# Leerläufe sind nicht Dein Feind

Was wäre, wenn genau diese Pause das Sinnvollste ist, was du für dich tun kannst?

Denn Pausen sind kein Stillstand – sie sind Powermomente.

In Momenten der Ruhe verarbeitet dein Gehirn Informationen. Dein Körper reguliert Stresshormone. Dein System kann so überhaupt erst begreifen, was du geleistet, gefühlt oder gebraucht hast.

Das bedeutet konkret:

- Du gewinnst **mentale Klarheit** – statt weiter im Funktionsmodus zu reagieren.
- Du stärkst **deinen Selbstwert**, weil du nicht mehr über Leistung definierst, ob du „genug“ bist.
- Du gibst deinem Nervensystem **Sicherheit**, ohne dafür arbeiten zu müssen.

Pausen sind wie Ankerpunkte in deinem Tag. Nicht, um weniger zu tun – sondern um dich nicht zu verlieren in all dem Tun. Erfolg entsteht nicht aus Dauerleistung, sondern aus gezielter Energie – und Energie entsteht in der Pause.



# Mikro-Tools für sichere Pausen

Teste 1-2 der folgenden Tools bei einer geplanten oder spontanen Pause:

## **5-4-3-2-1 Reset**

→ 5 Dinge sehen, 4 Dinge fühlen (z. B. Kleidung, Stuhl, Boden), 3 Dinge hören, 2 Dinge riechen, 1 Sache schmecken /bewusst schlucken

signalisiert  
Sicherheit

## **Der kalte Punkt**

→ Hände unter kaltes Wasser halten oder  
→ kaltes Glas/Flasche an die Brust / Nacken halten  
→ 10 Sekunden Eispack in die Hand nehmen

baut Druck  
im Körper  
ab

## **Gedankenswitch**

→ Nimm die Pause bewusst wahr.  
→ Setze den neuen Gedanken bewusst in diesem Moment ein: "Ich nutze diesen Moment, um mein System zu stabilisieren - damit ich mich nicht verliere."

nimmt Schuld  
den Wind aus  
den Segeln

# Mikro-Tools für sichere Pausen

Notiere, wie es dir nach dem 1. Mal damit ging:

**5-4-3-2-1 Reset**

signalisiert  
Sicherheit

**Der kalte Punkt**

baut Druck  
im Körper  
ab

**Gedankenswitch**

nimmt Schuld  
den Wind aus  
den Segeln

# Mikro-Tools für sichere Pausen

Notiere, wie es dir nach 1 Woche damit ging:

**5-4-3-2-1 Reset**

signalisiert  
Sicherheit

**Der kalte Punkt**

baut Druck  
im Körper  
ab

**Gedankenswitch**

nimmt Schuld  
den Wind aus  
den Segeln

# Mikro-Tools für sichere Pausen

Notiere, wie es dir nach 2 Wochen damit ging:

**5-4-3-2-1 Reset**

signalisiert  
Sicherheit

**Der kalte Punkt**

baut Druck  
im Körper  
ab

**Gedankenswitch**

nimmt Schuld  
den Wind aus  
den Segeln

# Mikro-Tools für sichere Pausen

Notiere, wie es dir nach 3 Wochen damit ging:

**5-4-3-2-1 Reset**

signalisiert  
Sicherheit

**Der kalte Punkt**

baut Druck  
im Körper  
ab

**Gedankenswitch**

nimmt Schuld  
den Wind aus  
den Segeln

Je öfter Du Deinem System zeigst:  
„Ich bin im Leerlauf – und es passiert nichts  
Schlimmes.“

Desto mehr Sicherheit speichert dein Gehirn.  
Das braucht Wiederholung – keine  
Perfektion.

Deine Amygdala lernt über Erfahrung.  
Nicht über Einsicht.



*Deine Vanessa*