

SUE FENGLER

LESS



STRESS

IN YOUR

30s

Wenn du dir mehr
Zeit, Leichtigkeit und
Energie wünschst,
lies dieses Buch

GU

INHALT

Wenn du keine Zeit für dieses Buch hast, dann lies es	10	Warum es so wichtig ist, auf deine Bedürfnisse und Energie zu achten	52
Mit dem (Zeit-)Druck und all den Erwartungen umgehen	16	Einfach nur müde ...	54
Von diesem »Ich müsste eigentlich ...«	18	Warum wir unsere Bedürfnisse und Kapazitäten nicht im Blick haben	55
Übertriebene Selbstoptimierung ist nicht das Ziel	19	Erschöpft: Im Burn-on kurz vorm Burn-out	56
Bitte endlich keine Körperbewertungen mehr!	21	Reagieren, bevor die Energie aufgebraucht ist	59
Von Perfektionismus zu Selfcare	22	Was sind überhaupt meine Bedürfnisse?	63
Weg von »Wer beschäftigt ist, ist erfolgreich«	26	Bedürfnisse nicht mit Erwartungen verwechseln!	64
Pausen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern produktiv	28	Sprechen wir über People Pleasing	66
Es ist keine Zeitverschwendung, Pausen einzulegen	30	Bewusstes Abgrenzen ohne schlechtes Gewissen	69
Das süße Nichtstun – gar nicht so leicht	31	So fällt dir das Neinsagen leichter	73
Befreie dich vom Erwartungsdruck	34	Hinterfrage dein Worst-Case-Szenario	74
Immer unter Zeitdruck? Diese Tipps sind hilfreich	37	Wechsle die Perspektive	74
Multitasking ist bei Zeitdruck nicht die Lösung!	38	Einen Zeitpuffer nutzen	75
Priorisieren: Was ist wichtig? Was ist dringend?	39	Wie soll das alles unter einen Hut passen?	80
Kann jemand helfen?	40	Von Vereinbarkeit und der Rushhour des Lebens	82
Bewertung und Akzeptanz nicht unterschätzen	40	Was ist diese »Rushhour des Lebens«?	84
Was tun bei all der Reizüberflutung?	43	Die Rushhour im Familienzyklus	85
Ständige Erreichbarkeit stresst	44	Die Rushhour von Lebensentscheidungen	89
Telefonieren statt texten	48	Was will ich eigentlich wirklich?	92

Ein leichter Umgang mit Mental Load	96
<i>So lässt sich Mental Load neu verteilen</i>	101
Warum wir den Begriff Affordanz kennen sollten	103
Wir müssen nicht alles allein schaffen	106
 Wann wurde es so schwierig, die besten Freund:innen zu sehen?	 114
Über das Abtauchen und Auftauchen	116
Warum wir bei Freundschaften nie Zeit einsparen sollten	117
»Du hast dich verändert« – mit unterschiedlichen Lebensumständen umgehen	121
<i>Veränderung fällt uns in Freundschaften teilweise schwer</i>	123
Distanz oder Nähe? Verschiedene Phasen akzeptieren	127
<i>Keine Zeit oder keine Lust?</i>	129
Radikale Ehrlichkeit hilft	130
<i>Mit Empathie, bitte</i>	133
Loslassen oder um die Freundschaft kämpfen?	134
 Job-Verwirklichung, Work-Life-Balance oder beides?	 144
Vom Durchziehen und Durchatmen	146
<i>Welchen Stellenwert hat der Job für dich?</i>	148
<i>Loslassen von typischen Job-Vorstellungen</i>	151

Wir können Erfolg neu für uns definieren	154
Tipps für mehr Fokus und Struktur	159
<i>Zeitmanagement-Hacks, die wirklich helfen</i>	162
<i>So schreibst du bessere To-do-Listen</i>	164
<i>Wie du Zeitfresser erkennst und clever priorisierst</i>	166
Deine eigene Work-Life-Balance finden	169
 Zeit für dich, wenn du denkst, du hast gar keine	 174
Von Schaumbädern und machbaren Routinen	176
<i>»Zeit für mich«: Was bedeutet das überhaupt für dich?</i>	178
<i>Wie du dir Zeit für dich nimmst</i>	182
<i>Hab Mut zur (Zeit-)Lücke</i>	186
<i>Unerwünschte Gewohnheiten ablegen und nicht immer die »Berieselung« wählen</i>	189
<i>So etablierst du neue Routinen</i>	196
<i>Schlüsselgewohnheiten kennen und nutzen</i>	204
Und jetzt? Einmal ein kurzes »Weniger-Stress-Rezept«, bittel!	208
Danke	212
Literatur- und Quellenverzeichnis	214
Register	218

Weniger durchziehen und funktionieren.

Mehr Tage am Strand und mehr einfach mal
in die Wolken schauen.

Mehr Pausen ohne schlechtes Gewissen.
Mehr wirklich da sein und nicht nur rennen.

Mehr, was ich will, und weniger,
was andere wollen.

Wenn du keine Zeit für dieses Buch hast, dann lies es

»Wann hast du Zeit?«

Klingt nach einer harmlosen Frage, oder? Wenn du aber spontan beim Lesen panisch im Kopf angefangen hast, deine Termine durchzugehen und anschließend am liebsten richtig laut »NIE!« schreien wolltest – dann bist du vielleicht wie ich Mitte 30. Du hast gefühlt nie Zeit für irgendwas und befindest dich mitten in der »Rushhour des Lebens«. Der Lebensphase zwischen 30 und 40 mit hoher Belastung, viel Stress und vielen wichtigen Lebensentscheidungen, am besten noch alle gleichzeitig!

Gleichzeitigkeit ist ein gutes Stichwort. Warum ist das ab 30 plötzlich so viel auf einmal? Wo ist die freie Zeit hin?

Spulen wir einmal kurz zurück: Als ich 30 wurde, reagierte mein Umfeld darauf mit einem »Oha! 30!« und ich zuckte damals nur unbeeindruckt mit den Schultern. »Ändert sich doch nichts, nur weil ich 30 und nicht mehr 29 bin.« Genau das schrieb ich auch in meiner ersten »Life at 30«-Kolumne, die ich zu dem Zeitpunkt startete und bis heute jeden Freitag auf Suefengler.de veröffentliche. Wenn ich jetzt diesen Artikel aufrufe, dann sehe ich mich auf dem Foto neben der »Luftballon-30« stehen und kann nur müde lächeln.

Nichts ändert sich? Alles ändert sich in den 30ern! Übrigens auch, wenn du keine Kinder hast.

Damals war ich aber viel zu beschäftigt mit dem »Durchziehen«, um darüber nachzudenken, weil ich im Job und in der Freizeit alles perfekt schaffen wollte. Ich zog auch noch durch, als in der Online-Redaktion immer mehr Plätze eingespart wurden. Als ich immer häufiger die Letzte im Office war. Und als ich schon merkte, dass mein »Durchziehen« auch am Wochenende mein Privatleben schrumpfen ließ und die Magenschmerzen mehr wurden. Schließ-

lich schaffte ich alles auch ohne Unterstützung – nur eben mit immer mehr Stress.

Aber als ich dann merkte, dass ich selbst private Treffen mit Freundinnen nach Feierabend einfach nur noch unglaublich anstrengend fand und keine Veränderungen im Job in Sicht waren (Ich hab's versucht ...), da kündigte ich meine Festanstellung und machte mich mit meinem Blog selbstständig. Ging zum ersten Mal zum Yoga – damals noch in Basketballshorts und mit viel zu viel Selbstoptimierungsdruck. Ich entschleunigte meinen Alltag. Und vor allem entschied ich, dass sich mein Leben und mein Alltag nicht nur nach »Durchziehen« anfühlen sollten.

Schließlich machte ich eine Ausbildung zur Stressmanagement-Trainerin. Das war 2019 noch ziemlich neu und viele dachten, dass ich in den Ausbildungszeiten bei so etwas wie einem Yoga-Retreat war. Jetzt ist Stressmanagement zum Glück nicht mehr so unbekannt und längst ein wichtiger Teil meiner Selbstständigkeit. Ich gebe Stressmanagement-Workshops und in »Life at 30«-Mentorings helfe ich zudem besonders Frauen dabei, wirklich den eigenen Weg zu finden und sich nicht zu sehr von all dem Druck und den Erwartungen stressen zu lassen.

»Und jetzt bist du selbst nie mehr gestresst?« Quatsch. Natürlich bin ich nicht immer nur »zen«, aber ich kann besser mit Stress umgehen, fühle mich nicht mehr wie im Hamsterrad und habe den Dauerstress hinter mir gelassen. Ein guter Zeitpunkt übrigens, denn es kommt ab 30 so einiges an Druck auf uns zu.

In den 30ern bekamen die ersten meiner Freundinnen Kinder. Und ich fing an, mich mehr mit meinem Lebensplan, Finanzen, Rente und Vorsorge zu beschäftigen. Und damit kam auch das Gefühl: »Ich muss doch jetzt mal wirklich wissen, was ich will.« Familie? Karriere? Beziehung oder Ehe? Alles zusammen und am besten gleichzeitig. Oder?

Mit Anfang 20 war es noch okay, keinen richtigen Plan zu haben. Erst mal jobben, studieren, eine Ausbildung anfangen oder »Work-and-travel«. In Australien auf irgendeiner Farm arbeiten. Danach? Mal sehen ...

Aber mit 30 ist das ganz anders. Da kommt der Erwartungs- und Zeitdruck mit solch einer Wucht und alles scheint auf einmal gleichzeitig passieren zu müssen. Hätte ich nicht, weil wir gefühlt schon 500 Jahre zusammen waren, kurz vor meinem 30. Geburtstag geheiratet, dann hätte ich neben der »Und? Wann endlich Kinder?«-Frage auch viel Spaß gehabt mit den ständigen Nachfragen: »Wann heiratet ihr?« oder »Immer noch Single?«

Bei all der Verantwortung und den neuen Verpflichtungen und Erwartungen scheint uns in den 30ern so oft die Zeit zu fehlen. Für die Familie und Freund:innen, im Job und besonders für uns selbst. Wir sind noch nicht in der »Midlife-Crisis« angekommen, aber haben schon mal eine richtige »Midtime-Crisis«.

Wie können wir mit dieser Rushhour in den 30ern umgehen, statt ständig im Dauerstress zu versuchen, alles unter einen Hut zu bekommen? Wie werden wir den Druck los und bringen mehr Zufriedenheit und Leichtigkeit in unser Leben? Ich stelle mich diesen Fragen und versuche, Antworten darauf zu finden. Deswegen lohnt es sich, dieses Buch zu lesen.

Natürlich hängt unser Zeitmangel in den 30ern stark mit unserem gesellschaftlichen System und den etablierten Erwartungen und Strukturen zusammen. Gesellschaftlich und politisch muss sich in Bezug auf eine gleichberechtigte Verteilung der Zeit noch viel ändern. Aus den über 30 Jahren meines bisherigen Lebens weiß ich aber leider, dass das dauern wird. Damit meine ich nicht, dass wir uns nicht für die Veränderungen der Strukturen einsetzen sollen – im Gegenteil: unbedingt! Ich will dir in diesem Buch aber auch zeigen, dass du schon jetzt etwas verändern kannst, damit du nicht

ständig so gestresst durch deinen Alltag von Termin zu Termin sprintest.

Mir war es wichtig, nicht nur meine eigene Perspektive und meine Stressmanagement-Expertise einzubringen, sondern ich habe viele Interviews zur Recherche geführt. Ich bin so dankbar, dass sich so viele inspirierende und sehr unterschiedliche Frauen für meine Fragen Zeit genommen haben.

Ich schreibe im Folgenden aus Gründen der Vereinfachung von »Frau« und »Mann«, da wir in einem binären System sozialisiert sind. Die Personenbezeichnungen beziehen sich selbstverständlich auf alle Geschlechter. Dass Frauen hier im Fokus stehen, liegt nicht nur daran, dass ich selbst eine Frau bin, sondern auch daran, dass die Zeitknappheit der Frauen in der Rushhour des Lebens auch viel mit unseren aktuellen Gesellschaftsstrukturen und der Ungleichverteilung von Care-Arbeit zu tun haben. Das heißt aber ganz und gar nicht, dass ich hier nur für Frauen schreibe. Wir sollten vielmehr alle gemeinsam neue Lösungswege finden, unseren Alltag so zu gestalten, dass wir nicht nur ständig der Zeit hinterherrennen. Gemeinsam ist übrigens ein gutes Stichwort, schließlich kann ich hier nicht für alles eine allgemeingültige Lösung präsentieren. Es geht auch darum, dass wir unser Rennen durch den Alltag hinterfragen und zusammen Lösungen finden.

Ich lade dich übrigens gern ein, zwischen den Kapiteln hin und her zu springen, wenn dich ein Thema besonders interessiert. Oder dir das Buch in passende Häppchen aufzuteilen. Jedes Kapitel funktioniert für sich auch einzeln und Wichtiges gibt es immer noch einmal als Take-away am Ende. Ich freue mich, wenn du das Buch immer wieder in die Hand nimmst. Gerade auch, wenn du das Gefühl hast, eigentlich gar keine Zeit zum Lesen zu haben.

»Wir sind nicht nur
interessant und erfolgreich,
wenn wir ständig beschäftigt sind.«

Mit dem (Zeit-) Druck und all den Erwartungen umgehen

Über die immer weiter gesteigerte Selbst-
optimierung und warum Pausen produktiv
sind und dringend ein besseres Image
brauchen. Außerdem geht es darum,
Erwartungsdruck loszuwerden und die
tägliche Reizüberflutung zu stoppen.

Von diesem »Ich müsste eigentlich ...«

Gefühlt habe ich nur kurz geblinzelt und schon sind wieder vier Wochen vergangen. Was alles passiert ist? So viel!

Manchmal geht es mir in meinem Alltag so, als würde ich bei einem Grand-Slam-Turnier Tennis spielen: Die Bälle fliegen mir nur so mit 150 km/h um die Ohren, während ich nach links und rechts sprinte und nur versuche, irgendwie hinterherzukommen (was übrigens nicht einmal ansatzweise klappen würde).

Kennst du das, dass im ganz normalen Alltag einfach »alles immer so viel« ist? Gerade in den viel zu seltenen wirklichen Pausen, da denken wir oft:

»Ich müsste eigentlich ...«

Die Mails beantworten, ach, eigentlich auch proaktiv ein neues Projekt anschieben. Endlich einen Termin für einen neuen Haarschnitt ausmachen. Essen vorkochen. Die Küche aufräumen und alles in diese durchsichtigen Container umfüllen. Die Steuerunterlagen sortieren. Mich noch mehr informieren und viel mehr sozial engagieren. Wirklich regelmäßig Sport machen. Jeden Morgen zuerst einen gesunden Saft trinken. Überhaupt so eine richtige Morgenroutine haben. Nicht immer so viel Zeit bei Netflix verplempern. Stattdessen könnte ich endlich mal mit dieser App Spanisch lernen – wollte ich doch schon so lange. Außerdem ein selbst entworfenes Fotobuch als Geburtstagsgeschenk machen. Dazu noch einen »gesunden« Kuchen backen. Und endlich Sachen für den Flohmarkt ausmisten.

Nachdem ich das alles so heruntergeschrieben habe, muss ich erst einmal vor allem eins: mir dringend einen Kamillentee holen.

Hinter dem »Ich müsste eigentlich«-Gefühl steckt in den 30ern eine Menge Erwartungsdruck. Wir müssten nicht nur wissen, was wir wollen, sondern auch alles im Griff haben. Zusätzlich besteht immer noch ein großer gesellschaftlicher Druck, wie wir – besonders als

»Wir sind nicht nur
interessant und erfolgreich,
wenn wir ständig beschäftigt sind.«

Wir leben in einer Gesellschaft, in der uns gesagt wird: »Du kannst alles erreichen, wenn du dich nur genug anstrengst und wenn du es wirklich willst.« Also haben wir oft den Eindruck, dass wir noch nicht gut genug sind und besser werden müssen. Jeden Tag könnten wir doch damit anfangen, noch härter an dieser verbesserten Version von uns zu arbeiten.

Wir brauchen ein Bewusstsein dafür, dass dieses »Du kannst alles werden« nicht nur Freiheit bedeutet, sondern auch unrealistisch ist und zu einem riesigen Stressfaktor werden kann.

Nie scheint das Erreichte genug zu sein. Immer könnten wir scheinbar so viel optimieren. Das gilt für Geld, Karriere, Aussehen und auch für unsere Gesundheit. Wir bekommen mit dieser Message noch mehr Verantwortung aufgehalst. Und davon spüren wir in den 30ern doch schon mehr als genug. Außerdem kostet das ständige Optimieren viel Zeit. Dass wir nicht alle die gleichen Voraussetzungen oder Privilegien haben und zudem in einer noch nicht gleichberechtigten Gesellschaft leben, wird dabei gern übersehen.

Die Schwierigkeit, wenn es um die Optimierung unseres Lebens und uns selbst geht: Prinzipiell ist es gut für uns, wenn wir etwas für uns tun. Auf uns achten. Uns gesund ernähren. Sport treiben. Gerade deshalb ist es so leicht, in einen Selbstoptimierungswahn zu verfallen. Es geht hier – wie bei so vielem – um die Balance.

»Du bist erkältet? Dann hast du wohl nicht genug Obst gegessen.« Was für ein Quatsch! Wir sind nicht immer für alles verantwortlich und können Negatives nicht immer von vornherein durch Optimierung vermeiden. Und wenn wir schon beim Thema sind: Nein, wir können die Erkältung auch nicht innerhalb eines Tages zeitsparend mit einer gerade angesagten Vitamin-Infusion bekämpfen, um schnell weiter zu funktionieren.

Wo überall Optimierungsdruck herrscht? In allen Aspekten unseres ohnehin schon oft stressigen Alltags.

Bitte endlich keine Körperbewertungen mehr!

Fangen wir einmal beim Offensichtlichen an – unserem Aussehen. Obwohl Frauen in den letzten Jahren so stark dagegen angekämpft haben, gibt es gesellschaftlich immer noch ein Idealbild: schlank, aber nicht zu dünn. Volle Lippen (ein absoluter Trend in den letzten Jahren). Strahlend reine Haut ... Ach, du weißt es ja selbst. Aktuell ist eine Frau wie Hailey Bieber wahrscheinlich ziemlich nah dran am Ideal. Das ändert sich aber regelmäßig. Auf jeden Fall eine Frau ohne Falten. Altern ist out.

Frauen wie Sarah Jessica Parker, die völlig normal altern, müssen sich einiges anhören. Nur weil sie einfach sie selbst ist und mit 60 nicht mehr aussieht wie mit 30. Es geht bei unseren Körpern viel zu wenig darum, was sie alles können und täglich leisten, und viel zu sehr darum, wie sie aussehen. Mir wurde übrigens schon gesagt, dass ich nicht mitreden könne, weil ich körperlich zu nah am Ideal sei, und auf der anderen Seite bekam ich Kritik, viel zu dünn zu sein. Das zeigt die Absurdität von Körperbewertungen wieder einmal.

Ein Gegentrend nennt sich »Bodyneutrality«, also unsere Körper nicht mehr ständig zu bewerten. Nachdem wir aber lange so sozialisiert wurden, fällt das nicht immer leicht. Und zu viel »Neutralität« unserem Aussehen gegenüber scheint gesellschaftlich und vor allem wirtschaftlich nicht gewünscht. Die britische Journalistin Laurie Penny stellte sogar die These auf, dass die Weltwirtschaft zusammenbrechen würde, wenn Frauen sich plötzlich wohlfühlen und nicht mehr versuchen würden, Schönheitsideale zu erreichen. Das ist natürlich recht drastisch formuliert, dennoch sind die meisten von uns in einem System aufgewachsen, in dem Körperbewertungen völlig normal waren und daraus auch Profit gemacht wurde. Von der Doppelseite »Cellulite-Shaming« in Zeitschriften wurde direkt weitergeblättert zur Werbeanzeige für »Anti-Cellulite-Cremes«. Statt uns weiter so sehr selbst zu optimieren, dass wir

MEHR LEICHTIGKEIT UND ZEIT FÜR DICH

Du hast viel zu tun und wenig Zeit für dich selbst? Die Stressmanagement-Expertin Sue Fengler zeigt dir, wie du trotz voller To-do-Listen und immer größerer Verantwortung ab 30 zu mehr innerer Ruhe findest. Mit bewährten Tipps und einfach umsetzbaren Strategien bringst du Gelassenheit in deinen Alltag – so bleibst du fokussiert, ohne dich ständig gestresst zu fühlen.

ERFAHRE, WIE DU ...

- Zeitfresser erkennst und deine To-dos clever priorisierst.
- neue Energie und Leichtigkeit im Alltag findest.
- unerwünschte Gewohnheiten ablegst und Feel-Good-Routinen entwickelst.

MEHR ZEIT, MEHR BALANCE, MEHR ENERGIE –
FÜR DAS, WAS DIR WIRKLICH WICHTIG IST.

