

Dr. Wolfgang Issel

Mentale Energie

**Wie der bewusste Umgang mit mentaler
Energie das Leben erleichtert**

© 2025 Dr. Wolfgang Issel

Umschlag & Satz: Erik Kinting – www.buchlektorat.net

Softcover 978-3-384-38816-2

Hardcover 978-3-384-38817-9

E-Book 978-3-384-38818-6

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter:

tredition GmbH, Abteilung *Impressumservice*, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Inhalt

1.	Das Gedankenmodell der „mentalen Energie“	7
2.	Das Konzept der „mentalen Energie“	10
3.	Der Pegel an „mentaler Energie“: ein Modell des Energiekontos	13
4.	Mittlerer Energiepegel: Ausgeglichenheit	19
5.	Moderat gesunkener mentaler Energiepegel: Eustress	21
6.	Sinkender Pegel	24
7.	Eigenschaften neuronaler Netze	28
8.	Neuronale Netze und Entscheidungsprozesse	35
9.	Ideologie – Eine eingeschränkte Sicht auf die Realität	39
10.	Der Algorithmus – Steuerung durch neuronale Prozesse ..	42
11.	Bedenklicher Tiefstand an mentaler Energie: Starker Stress	48
12.	Selbstüberschätzung: Der Dunning-Kruger-Effekt	54
13.	Der Glaube als "Urprogramm" zur Stabilisierung	58
14.	Homöopathie	63
15.	Soziale Beziehungen	65
16.	Der Pakt zwischen Mensch und Tier	67
17.	Das Prinzip „Sündenbock“	70
18.	Selbstaufopferung bei sehr niedrigem Pegel	75
19.	Aggression und Macht	80
20.	Belohnung und Sozialisation	85

21.	Steigerung	89
22.	Belohnung und Wahrnehmung	92
23.	Wofür belohnt der Algorithmus?	97
24.	Anlagen und Sozialisation	101
25.	Begabung und Charakter	103
26.	Drogen und ihre Auswirkungen.....	109
27.	Motivation.....	115
28.	Wachstum	122
29.	Der intrinsische Drang zu Steigerung und Wachstum	126
30.	Effiziente Pionierzeit und kritische Sättigung: der „Sägezahn“	129
31.	Das Leistungsprinzip und die Kultur des Wohlfühlens	138
32.	Die Menschheit stößt an ihre Grenzen	142
33.	Herausforderungen und Lösungen	145
34.	Führung: Die Begrenzung der individuellen Freiheit.....	149
35.	Merkmale effizienter Führung in einer Organisation	152
36.	Strategisches Denken und mentale Energie.....	155
37.	Die Geführten	159
38.	Soziale Fähigkeiten.....	164
39.	Soziale Kompetenz und mentale Energie	167
40.	Lässt sich soziale Kompetenz entwickeln?	170
41.	Der „Fähige“ hat es nicht leicht.....	173
42.	Machtorientierung und Netzwerke	177

43.	Arbeit und Privates	180
44.	Unternehmenskultur.....	182
45.	Kooperation	185
46.	Künstliche Intelligenz (KI)	188
47.	Kommunikation	194
48.	Simulation einer Übertragung	197
49.	Mentale Energie und Lebensführung	200
50.	Risiken	204
51.	Die Frage nach dem Sinn	207
52.	Burn-out	210
53.	Der „freie Wille“	214
54.	Extrem niedriger Energiepegel: Panik im Cockpit	217
55.	Soziale Kompetenz	220
56.	Kriminalität und „freier Wille“	225
57.	Gewalt und Terror	231
58.	Dr. Jekyll und Mr. Hyde	237
59.	Mentale Energie und Ernährung	243
60.	Schlussbetrachtung und Ausblick	258

1. Das Gedankenmodell „mentale Energie“

Die Reise in den Stressmodus

Jonas saß vor seinem Bildschirm, während die Uhr unerbittlich tickte. Nur noch ein Tag bis zur Abgabe seines Berichts, und sein Herz pochte bereits schneller als gewöhnlich. Seine Gedanken überschlugen sich: Was, wenn ich es nicht rechtzeitig schaffe? Plötzlich fühlte er, dass etwas mit seinem Körper vor sich ging. Sein Puls stieg, seine Atmung wurde flacher, und ein unangenehmer Druck machte sich in seiner Brust breit. Die Welt um ihn herum schien enger zu werden. Sein Körper schaltete auf Alarm – in den sogenannten „Stressmodus“.

Was Jonas nicht wusste: Sein Gehirn hatte die Situation der Überforderung als Bedrohung wahrgenommen. Zwar bestand keine unmittelbare Gefahr für Leib und Leben, aber für seinen Organismus machte das wenig Unterschied. Um Energie für die Lösung dieser Krisensituation bereitzustellen, wurden andere Systeme heruntergefahren – seine Verdauung verlangsamte sich, seine Muskulatur spannte sich an, und sein Immunsystem trat in den Hintergrund.

Doch dann erinnerte er sich an etwas, das er kürzlich gelesen hatte – ein neues Gedankenmodell, das erklärte, dass mentale Energie begrenzt ist und gezielt genutzt werden muss. Anstatt sich von der Panik überwältigen zu lassen, atmete er tief durch, lehnte sich zurück, schloss für einen Moment die Augen und achtete bewusst auf seinen Atem. Er erkannte, dass er in den Stressmodus geraten war – und dass er selbst die Möglichkeit hatte, da wieder herauszukommen.

Mit einem klareren Kopf begann er, seine Aufgabe in kleinere Schritte zu unterteilen. Plötzlich wirkte alles machbarer. Die Anspannung ließ nach, sein Geist wurde wieder fokussierter. Jonas

hatte nicht nur seinen Stress unter Kontrolle gebracht – er hatte seine mentale Energie bewusst gesteuert.

Was ist Stress?

Stress gilt zunehmend als eine der Hauptursachen für verminderte Leistungsfähigkeit, Verstimmungen und sogar ernsthafte körperliche wie psychische Erkrankungen.

Doch was genau ist mit „Stress“ gemeint? Nicht die alltäglichen Belastungen, die der Organismus noch problemlos bewältigen kann, und auch nicht die moderate Herausforderung, die über das Gewohnte hinausgeht, uns eher anspornt und wachsen lässt.

Nein, in diesem Zusammenhang verstehen wir unter Stress eine Überlastungsreaktion des Organismus – eine gefühlte oder tatsächliche Bedrohung, die dazu führt, dass die körpereigenen Regelsysteme aus dem Gleichgewicht geraten.

Der Körper schaltet in den „Stressmodus“: Puls und Blutdruck steigen, die Blutgefäße verengen sich, die Darmaktivität wird heruntergefahren, und selbst das überlebenswichtige Immunsystem muss Energie abgeben. Im Alarmzustand bleibt kaum ein System ohne Einbußen.

Um das Wesen von Stress und seine Auswirkungen besser zu verstehen – und wirksame Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln – wird hier ein neues Gedankenmodell vorgestellt. Es bietet eine eigenständige Perspektive auf die Dynamik mentaler Energie und eröffnet neue Denkansätze.

Eine neue Sichtweise

Während die klassische Psychologie menschliches Verhalten hauptsächlich durch empirische Beobachtungen beschreibt, verfolgt dieses Modell einen logisch nachvollziehbaren Ansatz:

Das Gehirn braucht zu seiner Funktion nicht nur chemische, sondern auch „mentale Energie“.

Ohne diese kann es nicht arbeiten. Was nützt noch so viel Körperkraft, wenn man komplett „down“ und ohne Antrieb ist? Die Steuerung mangels mentaler Energie versagt?

Dieses Modell eröffnet tiefere und oft unkonventionelle Einblicke in das menschliche Empfinden, das Verhalten, die individuelle Leistungsfähigkeit und das allgemeine Lebensgefühl. Ziel des Buches ist, dass es im täglichen Leben leichtfällt, sich parallel zu seinem Tun selbst zu betrachten und sich nicht nur „aus dem Bauch heraus“, sondern ein kleines bisschen bewusster durch den Tag zu steuern.

Der menschliche Körper als Energieproduzent

In diesem Modell wird der menschliche Körper zunächst einmal als Produzent chemischer Energie betrachtet. Das Gehirn fungiert dabei als eine Art biologischer Computer: Es verarbeitet Sinnesreize – visuelle Eindrücke, Geräusche, Gerüche, Geschmack und Berührungen – und interpretiert die jeweilige Situation abhängig vom verfügbaren Niveau mentaler Energie. Auf dieser Basis berechnet es die bestmögliche Reaktion zur Sicherung des Überlebens und setzt diese um.

2. Konzept der „mentalen Energie“

Der unsichtbare Treibstoff

Es war zum Verzweifeln! Marc fühlte sich ohne Energie. Die Deadline für seinen Vortrag rückte unaufhaltsam näher, doch sein Kopf fühlte sich leer an. Keine kreative Idee, kein klarer Gedanke – als wäre sein Gehirn auf Sparflamme. Er lehnte sich zurück und massierte seine Schläfen. Warum kann ich mich heute nicht konzentrieren?

Er erinnerte sich an ein Gespräch mit einer Freundin, die sich mit Psychologie beschäftigte. Sie hatte ihm von einem Konzept erzählt: mentale Energie – der Treibstoff des Geistes. Ohne diese, so erklärte sie, würden nicht nur Denkprozesse heruntergebremst, sondern auch Emotionen verflachen und selbst der Körper sich träge anfühlen.

Marc dachte an den Morgen zurück. Kein Erfolgserlebnis, kein motivierender Start – stattdessen ein verschütteter Kaffee und eine nervige E-Mail vom Chef. Seine mentale Energie war im Keller. Er erinnerte sich an ihre Worte: "Positive Erlebnisse füllen dein mentales Konto auf – ein geschafftes Ziel, ein gutes Gespräch oder sogar ein Lächeln."

Er beschloss, es zu testen. Er nahm sein Handy, rief einen Freund an und tauschte ein paar aufmunternde Worte aus. Dann schnappte er sich ein Notizbuch und schrieb auf, was er bereits erledigt hatte. Kleine Siege, aber sie fühlten sich an wie eine mentale Aufladung. Langsam kam seine Konzentration zurück. Die Worte flossen, der Bericht nahm Gestalt an. Vielleicht ist mentale Energie wirklich eine Art Währung für sein mentales Konto, dachte er. Eine, die er selbst steuern konnte – wenn er nur darauf achtete, wie er sie einsetzte und woher er sie bekam.

Mentale Energie

Eine zentrale Annahme dieses Modells ist also, dass das Gehirn nicht nur chemische, sondern auch mentale Energie benötigt, um effektiv arbeiten zu können.

Bereits Sigmund Freud und C. G. Jung verwendeten den Begriff der „psychischen Energie“, um seelische Prozesse zu erklären. Während dieser Ausdruck heute vor allem in religiösen und esoterischen Kontexten genutzt wird, setzt sich das neue Gedankenmodell bewusst von den unscharfen Konzepten „Seele“ und „Psyche“ ab. Stattdessen rückt es die „mentale Energie“ in den Mittelpunkt der menschlichen Existenz. Diese Energie beeinflusst nicht nur Wahrnehmung und kognitive Prozesse, sondern moduliert auch Emotionen, Empathie und körperliche Funktionen.

Erfolgsgefühle

Nach diesem Modell ist mentale Energie eng mit der Erfahrung von Erfolg und Misserfolg verknüpft. Positive Erlebnisse – wie ein abgeschlossenes Projekt oder ein erzieltes Tor – können den Körper regelrecht „aufleben“ lassen. Dieses Erfolgsgefühl wird im Gehirn durch die Ausschüttung von Belohnungssubstanzen wie Dopamin bewirkt, was zu euphorischen und mental aufbauenden Empfindungen führt.

Serotonin, ein weiterer wichtiger Neurotransmitter, wirkt längerfristig stabilisierend und spielt eine entscheidende Rolle bei der Behandlung und Prävention von Depressionen.

Oxytocin, das sogenannte „Kuschelhormon“, fördert soziale Bindungen und kann die Wahrnehmung durch eine Art „rosarote Brille“ verändern.

Mentale Energie als universelle Währung

Aus dieser Sicht übernimmt „mentale Energie“ die Funktion einer

universellen Währung im Organismus. Sie ermöglicht es, den Zu- und Abfluss von mentaler Energie durch Empfindungen und Aktivitäten in verschiedenen Lebensbereichen miteinander zu verknüpfen und zu „verrechnen“. Ob es um den Kauf eines Produkts oder das Pflücken eines Apfels geht – stets werden der erwartete Nutzen, der erforderliche Aufwand und mögliche moralische Argumente gegeneinander abgewogen.

Fazit: „Mentale Energie“ fungiert in diesem Modell als universelle Währung, die es ermöglicht, mentale Zu- und Abflüsse sowie Erfolge und Misserfolge in verschiedenen Lebensbereichen miteinander zu verrechnen. Dieses Konzept eröffnet eine neue, eher betriebswirtschaftlich orientierte Perspektive darauf, wie wir Entscheidungen treffen und unsere mentale wie körperliche Energie gezielt einsetzen.

3. Der Pegel an „mentaler Energie“

Das Konzept eines „Energiekontos“ lässt sich mit einer Unternehmensbilanz vergleichen: Einzahlungen durch Erfolge, während Misserfolge, Kosten und Investitionen zu Abflüssen führen. Dieser Vergleich mag an kapitalistische Prinzipien erinnern, beschreibt jedoch treffend die Dynamik der „mentalenergie“ im menschlichen Organismus.

Pia füllt ihr mentales Energiekonto

Pia saß an ihrem Schreibtisch und betrachtete die lange To-Do-Liste, die sie für diese Woche erstellt hatte. Ihr Job in einer Werbeagentur war fordernd, aber sie liebte es, kreative Konzepte zu entwickeln. Heute hatte sie endlich die Präsentation vor einem wichtigen Kunden gehalten – und es war ein voller Erfolg! Ihr Chef hatte sie gelobt, das Team applaudiert, und der Kunde war begeistert. Ein warmes Gefühl durchströmte sie. Satte Einzahlungen auf mein mentales Energiekonto, dachte sie schmunzelnd.

Nach der Arbeit traf sie sich mit ihrer besten Freundin Lena in ihrem Lieblingscafé. Sie lachten, erzählten sich Geschichten aus dem Alltag und planten ein gemeinsames Wochenende am See. Diese Momente der Verbundenheit gaben ihr Halt und ließen sie den Stress des Tages vergessen. Soziale Energie – ein wichtiger Baustein meines Wohlbefindens.

Später, zu Hause, nahm sie sich eine Stunde für ihr neuestes Hobby: Aquarellmalerei. Sie hatte erst vor ein paar Monaten damit angefangen und staunte selbst, wie viel sie schon gelernt hatte. Die Farben auf dem Papier zu mischen, die Pinselstriche zu setzen – es ließ sie den Alltag vergessen. Als sie das fertige Bild betrachtete, spürte sie Stolz und Freude. Wieder ein kleiner Erfolg, eine weitere Einzahlung auf mein Konto.

Mit einem zufriedenen Lächeln legte sie sich ins Bett. Heute war ein guter Tag gewesen – voller positiver Erlebnisse, die ihr mentale Energie gebracht hatten. Sie wusste, dass nicht jeder Tag so sein würde, aber solange sie auf ihr Energiekonto achtete, würde sie Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit begegnen können.

Fazit: Das mentale Energiekonto wird durch positive Erlebnisse und Erfolge in verschiedenen Lebensbereichen aufgefüllt. Das können sein:

Berufliche Erfolge: Anerkennung und Lob für geleistete Arbeit, das Erreichen von Zielen oder Karriereschritten steigern den Energiepegel. Solche Erlebnisse stärken das Selbstwertgefühl und die Motivation.

Soziale Erfolge: Positive Kontakte und Interaktionen, wertschätzende Beziehungen und Unterstützung durch Freunde und Familie sind essenzielle Energiequellen. Sie fördern das Zugehörigkeitsgefühl und die emotionale Stabilität.

Persönliche Erfolge: Selbst gesetzte Ziele erreichen, neue Fähigkeiten erlernen oder inspirierenden Hobbys nachgehen – all das trägt zur mentalen Energie bei. Solche Erfolge stärken das Selbstvertrauen und die innere Zufriedenheit.

Dirk und sein defizitäres mentales Energiekonto

Dirk ließ sich erschöpft auf das Sofa fallen. Sein Kopf brummte, sein Körper fühlte sich schwer an – als hätte ihm der Tag die letzte Kraft geraubt. Wieder ein Tag mit einem Minus auf meinem Energiekonto, dachte er seufzend.

Seit Wochen arbeitete er an einem wichtigen Projekt in seiner Firma. Er hatte sich voll hineingekniet, Überstunden gemacht und sogar das Wochenende geopfert, um die Präsentation perfekt vorzubereiten. Doch heute war das Meeting ganz anders verlaufen als

erhofft. Der Kunde hatte abgelehnt, sein Chef war enttäuscht gewesen, und die ganze Mühe schien umsonst. Dirk spürte den Stich der Frustration. Ein dicker Abfluss auf meinem Konto – beruflicher Misserfolg kostet einfach mehr, als man denkt.

Als wäre das nicht genug, hatte er sich am Abend mit seinem besten Freund Tom gestritten. Es ging um eine Kleinigkeit, doch die angespannte Stimmung ließ den Streit eskalieren. Jetzt herrschte Funkstille zwischen ihnen. Dirk fühlte sich leer. Soziale Belastungen – genau das, was er heute nicht gebrauchen kann.

Sein Blick fiel auf das Laufband in der Ecke des Zimmers. Vor ein paar Monaten hatte er sich vorgenommen, regelmäßig zu trainieren. Bewegung sollte ihm helfen, mental stabil zu bleiben. Doch in letzter Zeit hatte er es immer wieder verschoben. Ich habe mir selbst nicht mal die Zeit genommen, Energie aufzuladen – kein Wunder, dass ich mich so ausgebrannt fühle.

Dirk fuhr sich durch die Haare und atmete tief durch. Er wusste, dass nicht jeder Tag ein Erfolg sein konnte. Aber wenn ich nur Abflüsse auf meinem Konto habe und keine Einzahlungen mache, wird das irgendwann brenzlig. Vielleicht war es Zeit, morgen wieder kleine Erfolge zu sammeln – ein gutes Gespräch, ein Spaziergang, ein Moment für sich selbst.

Langsam stand er auf. Heute war verloren, aber morgen bot sich eine neue Chance, sein Energiekonto wieder ins Plus zu bringen.

Abflüsse vom Energiekonto

Verschiedene Faktoren belasten das mentale Konto und führen zu Abflüssen:

Investitionen in Erfolg: Um einen Gewinn zu erzielen, muss zunächst mentale Energie in ein erfolgversprechendes „Projekt“ investiert werden. Diese Investition kann das Energiekonto vorübergehend belasten.

Berufliche Misserfolge: Fehler, Kritik, unerreichte Ziele oder Ar-

beitsplatzunsicherheit zehren am mentalen Konto und können Frustration sowie Selbstzweifel hervorrufen.

Soziale Belastungen: Streitigkeiten, ungelöste Konflikte, Isolation oder mangelnde Unterstützung entziehen dem Energiekonto wertvolle Ressourcen und beeinträchtigen das Wohlbefinden.

Persönliche Rückschläge: Gescheiterte Vorhaben, gesundheitliche Probleme oder fehlende Erholungsphasen führen zu einem nachhaltigen Rückgang des mentalen Energiekontos.

Theo und der schleichende Energieverlust

Theo saß an seinem Schreibtisch und starrte auf den Bildschirm. Die Zahlen verschwammen vor seinen Augen. Seit Wochen war er in einem endlosen Strudel aus Terminen, Deadlines und Erwartungen gefangen. Egal, wie viel er arbeitete – es reichte nie. Der Druck nagte an ihm. Überlastung und Stress – mein Energiekonto ist ein Fass ohne Boden.

Früher hatte er Herausforderungen mit Motivation und Ehrgeiz angepackt. Jetzt war da nur noch eine dumpfe Erschöpfung. In seinem Kopf hörte er eine quälende Stimme: Du bist nicht gut genug. Andere schaffen das doch auch. Vielleicht hast du einfach nicht das Zeug dazu. Er wusste, dass diese Gedanken nicht halfen, aber sie waren da – Tag für Tag. Diese negative Einstellung – auch eine Art von schleichendem Energieverlust.

Nach Feierabend fiel Theo oft nur noch auf die Couch. Sport? Keine Kraft. Freunde treffen? Zu anstrengend. Stattdessen scrollte er ziellos durch soziale Medien oder ließ sich von irgendeiner Serie berieseln. Doch wirklich erholen konnte er sich nicht.

Sein Schlaf war unruhig, sein Körper fühlte sich müde an. Fehlende Erholung – ein Teufelskreis, aus dem ich nicht mehr herauskomme. Dazu kam dieses eine Problem, das er seit Monaten vor sich herschob: die angespannte Situation mit seinem Kollegen Jonas. Ständige Missverständnisse, unterschwellige Konflikte – und anstatt es

anzusprechen, verdrängte Theo es. Aber es ließ ihn nicht los.

Es war, als würde es im Hintergrund immer weiter mentale Energie abziehen. Ungelöste Probleme sind wie ein Leck im Tank – man merkt es erst, wenn der Wagen stehen bleibt.

Theo wusste, dass es so nicht weitergehen konnte. Er konnte nicht nur arbeiten, grübeln und Probleme verdrängen. Etwas musste sich ändern. Vielleicht war es an der Zeit, wieder bewusst Energiequellen zu finden – und ein paar dieser offenen Baustellen endlich anzugehen.

Er schloss die Augen und atmete tief durch. Morgen fange ich an.

Die „Kosten“ dauerhafter Belastungen

- *Überlastung und Stress:* Dauerhafter Druck im Beruf oder Privatleben kann das mentale Konto kontinuierlich schrumpfen lassen.
- *Negative Einstellung:* Selbstzweifel, mangelndes Selbstvertrauen und gestörte Selbstwahrnehmung wirken sich langfristig negativ auf den Energiehaushalt aus.
- *Fehlende Erholung:* Unzureichende Regeneration und anhaltende gesundheitliche Belastungen führen zu einem dauerhaften Energieabfluss.
- *Ungelöste Probleme:* Offene Konflikte oder Herausforderungen binden mentale Ressourcen und belasten das Energiekonto kontinuierlich.

Das Energiekonto als „Gewinn-und-Verlustrechnung“

Das mentale Energiekonto funktioniert ähnlich wie eine betriebswirtschaftliche „Gewinn-und-Verlustrechnung“: Übersteigen die Einzahlungen die Abflüsse, steigt der Energiepegel. Überwiegen hingegen die Verluste, sinkt der Kontostand – mit der Folge eines reduzierten mentalen Energielevels.

Anpassung und Maximierung der mentalen Energie

Da sich der Mensch in ständiger Konkurrenz mit Seinesgleichen und anderen Lebewesen befindet, muss er sich kontinuierlich an sein Umfeld anpassen. Dieser Prozess kann als Optimierung der Energiebilanz verstanden werden:

- *Maximieren der Einzahlungen:* Durch die gezielte Entwicklung und Nutzung eigener Fähigkeiten und Ressourcen können Erfolge und damit Energiegewinne erzielt werden.
- *Minimieren der Abflüsse:* Hohe fachliche und soziale Kompetenz, effiziente Strategien zur Stressbewältigung, intelligente Konfliktlösungen und wirksame Selbstfürsorge helfen, Fehlinvestitionen zu vermeiden und unnötige Energieverluste zu reduzieren.

Fazit: Das Modell des Energiekontos veranschaulicht, dass ein erfülltes und erfolgreiches Leben ein ausgewogenes Verhältnis zwischen positiven und negativen Einflüssen erfordert. Wie in einem Unternehmen ist bewusstes Management nötig, um sicherzustellen, dass die „Einnahmen“ die „Ausgaben“ übersteigen. Letztlich strebt der Mensch danach, seine Ressourcen optimal zu nutzen, um in seiner Umwelt erfolgreich zu sein und eine langfristig positive Energiebilanz aufrechtzuerhalten.

4. Mittlerer Energiepegel: Ausgeglichenheit

Das Gleichgewicht zwischen Ruhe und Bewegung

In ihrem bequemen Liegestuhl auf einer weiten, grünen Wiese lag Lena ganz entspannt. Die Sonne wärmte sie, ein leichter Wind strich ihr durchs Haar. Sie hörte das Summen der Bienen und das Zwitschern der Vögel – sonst nichts. Kein Druck, keine Eile, keine Sorgen. Einfach nur sein.

Mit jedem Atemzug spürte sie, wie ihr Körper zur Ruhe kam. Ihre Muskeln entspannten sich, ihr Geist wurde klarer. In diesem Moment der Stille konnte sie neue Energie schöpfen. Gedanken kamen und gingen – mal spielerisch, mal visionär. Vielleicht ein neues Projekt? Ein Wunsch, den sie lange aufgeschoben hatte? Sie ließ ihre Fantasie schweifen und baute Luftschlösser.

Doch während sie dort lag, wurde ihr auch etwas bewusst: Diese vollkommene Ruhe war wertvoll, aber sie war nicht für immer gedacht. Sie erinnerte sich an Zeiten, in denen sie voller Tatendrang war, Herausforderungen annahm und daran wuchs. Jetzt sammelte sie Kraft – bald würde sie sie brauchen...

Denn Leben bedeutete Bewegung, und Bewegung erforderte Energie. Doch um nachhaltig zu wachsen, brauchte es auch diese Momente der völligen Entspannung. Lächelnd schloss Lena die Augen und genoss den Moment – wissend, dass sie bald wieder voller Kraft aufstehen würde.

Entspannung und Regeneration

Der Organismus ist ohne Anspannung und nutzt die Gunst der Stunde, sich regenerieren zu können. Alle Organe und „Steuerungssysteme“ arbeiten im Normalbetrieb, auch das Immunsystem nutzt diese Phase, um sich gut aufzustellen und potenzielle Gefahren abzuwehren.

Der Zustand der Ausgeglichenheit: Resilienz

Eine hohe Resilienz als mentale Widerstandskraft bedeutet, dass das mentale Energiekonto so gut gefüllt ist, dass genügend „mentales Kapital“ zur Verfügung steht. Dadurch lassen sich unerwartete Abflüsse puffern, anspruchsvolle Projekte in Angriff nehmen und sogar kalkulierte Risiken eingehen, ohne das innere Gleichgewicht zu gefährden.

Fazit: Der mentale Zustand der Ausgeglichenheit wird als wünschenswerte Referenz erlebt – eine Phase ohne Spannung, Stress, innere Konflikte oder Hemmungen. In diesem Gleichgewicht lebt der Mensch in Harmonie mit sich selbst und seinem Umfeld.

Allerdings fehlt in diesem Zustand jeglicher innere oder äußere Anreiz zum Handeln. Weder dringende Bedürfnisse noch äußere Anforderungen erzeugen eine Motivation zur Aktivität. Doch genau dieser Zustand der Sammlung und Regeneration ist wichtig für ein gesundes und erfülltes Leben. Ihn regelmäßig zu erreichen und zu pflegen, trägt maßgeblich zu langfristigem Wohlbefinden und mentaler Stabilität bei.