Mittwoch, 21. OKTOBER 2026

OÖNachrichten

Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

Erschöpft, schon bevor der Tag beginnt?

Wie kleine Veränderungen wieder Kraft geben

Immer für andere da sein, während die eigene Kraft schwindet: Viele Menschen kennen das Gefühl, kaum noch Energie für sich selbst zu haben. Warum Erschöpfung mehr ist als bloße Müdigkeit und welche kleinen Veränderungen guttun können, erklärt die psychosoziale Beraterin Maria Prinz.

Frau Prinz, was hat Erschöpfung mit Lieblosigkeit zu tun?

Maria Prinz: Müdigkeit zeigt sich in unterschiedlichen Facetten, zum Beispiel in Unkonzentriertheit, innerer Leere oder körperlichen Schmerzen. Es klingt vielleicht seltsam, aber auch Lieblosigkeit im Umgang mit anderen Menschen kann dazugehören. Oft fällt es schon am Morgen schwer, aus dem Bett zu kommen. Viele Betroffene fühlen sich nahezu dauerhaft müde. Erschöpfung kann sie vom Aufstehen bis zum Schlafengehen begleiten. Die Lebensqualität leidet deutlich. Stress und gesundheitliche Warnsignale können hinzukommen.

Warum kommt unser Wohlbefinden so oft zu kurz?

Weil wir sehr viel Energie nach außen investieren: in Arbeit, Aufgaben, Termine und Menschen. Dabei gerät das eigene Wohlbefinden häufig ins Hintertreffen. Der Zukunftsforscher Jamais Cascio beschrieb 2020, dass Krisenzeiten die Menschen in besonderer Weise fordern. Sie hinterlassen Spuren

Foto: Mathias Lauringer

Maria Prinz
Psychosoziale Beratung
Linz, 0676/5463605
www.maria-prinz.at

in Form von Unsicherheit, Ängsten, innerer Brüchigkeit und einem schwer greifbaren Gefühl. All das kann uns erschöpfen. Umso wichtiger ist, die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu lenken. Dabei lohnt es sich, auf das zu achten, was uns Energie raubt oder uns Kraft gibt.

Was hilft sofort, ohne noch mehr Kraft zu kosten?

Wie so oft, sind es die kleinen Dinge. Der Weg aus der Erschöpfung beginnt nicht mit großen Projekten, sondern mit bewussten Mini-Veränderungen. Ein erster Schritt ist, sich klar zu werden, was mental besonders erschöpft. So lassen sich mögliche Energiequellen oder -räuber erkennen. Ein einfaches Ritual am Morgen: Öffnen Sie das Fenster, lassen Sie frische Luft und Tageslicht herein und atmen Sie bewusst. Das unterstützt den Körper dabei, wacher zu werden und mit mehr Energie in den Tag zu starten. Auch ausreichend trinken kann guttun. Tiefe Atemzüge regulieren den Stress. Pflegen Sie Kontakte, die Sie mental oder emotional bereichern, und gönnen Sie sich Genussmomente, etwa beim bewussten Essen.

Wann ist professionelle Begleitung erforderlich?

Manche Erschöpfungszustände haben tiefere Ursachen, die sich nicht allein durch Veränderungen im Alltag beheben lassen. Lebens- und Sozialberatung kann dabei helfen, die persönlichen Hintergründe zu verstehen und individuelle Wege für mehr Energie und Wohlbefinden zu entwickeln. Erschöpfung mag ein Kennzeichen unserer Zeit sein. Doch wer kleine Schritte geht, findet neue Kraftquellen für den Alltag.

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung
lebensberater.at
pb@wkooe.at