

Blogbeitrag mentale Gesundheit – Coaching - BGM



Müdigkeit oder Erschöpfung? – Warum der Unterschied wichtig ist

Von Rachel Zapp

Du bist abends kaputt, hast das Gefühl, nichts geht mehr – aber am nächsten Morgen fühlst du dich wieder halbwegs okay? Dann warst du wahrscheinlich einfach müde.

Aber was, wenn die Müdigkeit bleibt? Wenn sie nicht nach dem Wochenende vergeht, wenn kein Schlaf der Welt reicht und du dich nur noch leer fühlst? Dann kann es sein, dass du nicht einfach müde bist – sondern erschöpft.

Und genau da liegt der Unterschied: Müdigkeit ist ein Zustand – Erschöpfung ist ein Zustand ohne Regeneration.

IN DIESER AUSGABE

in diesem Artikel zeige ich dir, woran du den Unterschied zwischen Müdigkeit und Erschöpfung erkennst, was typische Ursachen sind – und wie du mit beiden Zuständen gut umgehen kannst.

Was ist Müdigkeit?

Müdigkeit ist eine natürliche Reaktion deines Körpers auf Aktivität, Konzentration, soziale Interaktion oder auch körperliche Leistung. Sie zeigt dir: „Ich brauche eine Pause.“

Typisch für Müdigkeit ist:

- Sie tritt am Abend oder nach intensiven Phasen auf
- Du kannst sie durch Schlaf, Pausen oder ruhige Zeit relativ schnell beheben
- Nach einer Erholungsphase fühlst du dich wieder wach und leistungsfähig

Müdigkeit ist also ein ganz normales Signal – sie gehört zum Alltag. Sie wird dann zum Problem, wenn sie dauerhaft ignoriert oder unterdrückt wird (z. B. durch Koffein, Druck oder ständige Reizüberflutung).

Was ist Erschöpfung?

Erschöpfung geht tiefer. Sie entsteht, wenn dein Körper und dein Geist über einen längeren Zeitraum überlastet sind – ohne ausreichende Erholung. Sie ist chronisch, umfassend und nicht durch einfache Pausen behebbar.

Typische Anzeichen für Erschöpfung:

- Du fühlst dich morgens nach dem Aufwachen genauso müde wie abends
- Dein Antrieb fehlt – selbst bei Dingen, die dir früher Spaß gemacht haben
- Du hast Konzentrationsprobleme, emotionale Schwankungen oder fühlst dich innerlich leer
Selbst kleine Aufgaben werden zur Herausforderung

Erschöpfung betrifft nicht nur deinen Körper, sondern auch deine Emotionen und deine Motivation. Sie ist ein ernstzunehmendes Warnsignal – oft ein Vorbote von Burnout oder Depression.

Wo liegt genau der Unterschied?

Dauer Zeitstrahl

->Kurzfristig ->vorübergehend -> Langfristig -> chronisch
Regeneration: Schlaf, Pausen, Erholung helfen schnell, Erholung bringt kaum Besserung

Körperliches Gefühl: angenehmer Ruheimpuls, Gefühl von Schwere, Druck, Antriebslosigkeit

Mentale Wirkung Konzentrationsminderung, Leere, Gleichgültigkeit,

kognitive Erschwernis

Emotionale Lage: Gereizt, aber klar, Reizbar, abgestumpft, innerlich distanziert

Kurz gesagt: Müdigkeit ist ein Hinweis – Erschöpfung ist ein Hilferuf.



Was kann ich gegen Müdigkeit tun?

- Gönn dir bewusste Ruhezeiten – nicht nur Schlaf, auch digitales Detox oder Natur hilft
- Bewege dich regelmäßig und achte auf frische Luft
- Setze klare Grenzen: Feierabend heißt Feierabend
- Vermeide Dauererreichbarkeit und Multitasking

Was kann ich gegen Erschöpfung tun?

- Erkenne an, dass du Hilfe brauchst – das ist kein Zeichen von Schwäche
- Sprich mit einer vertrauten Person, deinem Hausarzt oder hol dir psychologische Unterstützung
- Reflektiere: Was überfordert dich langfristig? Was kannst du verändern – oder loslassen
- Vielleicht ist es Zeit für eine Pause, ein Coaching, eine berufliche Neujustierung – oder einfach ein Gespräch über deine Bedürfnisse

Nimm Zeit für Dich

Vielleicht ist genau jetzt der Moment, einen ehrlichen Blick auf deinen Energiehaushalt zu werfen. Gönn Dir bewusst Ruhephasen, sprich mit vertrauten Menschen – oder hole dir professionelle Unterstützung, wenn du merkst: „ich funktioniere nur noch“.



Fazit:

Müdigkeit gehört zum Leben – sie signalisiert, dass wir eine Pause brauchen. Doch wenn aus gelegentlicher Müdigkeit ein Dauerzustand wird, der weder durch Schlaf noch Urlaub besser wird, sprechen wir von Erschöpfung und diese verdient unsere volle Aufmerksamkeit.

Gerade im beruflichen Alltag übergehen wir oft die frühen Warnzeichen. Dabei ist mentale Gesundheit keine Nebensache, sondern Grundvoraussetzung für Leistungsfähigkeit. Kreativität und Lebensfreude.