



**Die 5 häufigsten
Schlaffehler,** die
weibliche Führungskräfte
unbewusst machen

... denn deine stärkste
Führungskompetenz
entscheidet sich nicht im
Büro, sondern im Schlaf.

**In diesem Guide
erfährst Du**

... die 7 wichtigsten
Stellschrauben, mit denen Du
deinen Schlaf nachhaltig
verbesserst

... warum Dein Kopf nachts
nicht zur Ruhe kommt, obwohl
Dein Körper längst erschöpft
ist.

... wie Du tagsüber wieder
souverän und mit neuer
Energie Deiner Führungsrolle
nachgehst

BONUS:

3 Sofortmaßnahmen, mit
denen Du erholt(er) schläfst &
leistungsfähiger führst

**Der Guide für weibliche Führungskräfte, die trotz hoher
Verantwortung wieder erholsam schlafen möchten**

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,

dieser Guide ist für dich, wenn du eine Frau bist, die Verantwortung trägt für Teams, für Projekte, für Menschen, die sich auf dich verlassen. Und die dabei gelernt hat, durchzuhalten, auch wenn der Schlaf knapp war, weil in dir der Satz lebt:

“Ich muss das schaffen”. Nicht unbedingt ausgesprochen, aber tief in dir verankert.

Ich habe 20 Jahre lang genau das getan, was du vielleicht gerade tust. Ich habe Transformationsprozesse geleitet, Teams aufgebaut, saß in der Geschäftsleitung eines großen Konzerns, war Coach für Nachwuchsführungskräfte. Ich habe anderen beigebracht, sich zu führen.

Und ich habe es verpasst, mich selbst zu gut führen, genau in dem Bereich, der so unscheinbar wirkt und doch so viel trägt: **mein Schlaf.**

Ich kenne ISO-Normen und Lean Management. Doch keine Norm sagt dir, wann dein Körper genug hat. Meiner hat es mir irgendwann gezeigt, erst ganz leise, doch ich habe es einfach überhört. Bis die Signale so deutlich wurden, dass ich nicht mehr wegschauen konnte.

Wenn du dich hier wiedererkennt, dann vielleicht in genau diesem Moment: dem leisen Übergehen deiner eigenen Signale, dem Weiterfunktionieren, obwohl dein Körper längst müde ist, dem Vertrauen deiner Termine, anstatt dem Rhythmus deines Körpers.

Dieser Guide ist kein weiterer Schlafhygiene-Ratgeber mit denselben zehn Tipps, die du schon kennst. Er zeigt dir, warum Schlaf bei Frauen in Führung anders funktioniert und was du stattdessen brauchst.

Ich wünsche dir beim Lesen einen echten "Aha-Moment".



AUTORIN: Tanja Hofbauer
Gründerin von einfachmentalfit

- Dpl. Ing. für Lebensmitteltechnologie
- Anusara Yogalehrerin (500 h)
- Achtsamkeitstrainerin für Führungskräfte
- zert. Transformationsbegleiterin
- Autorin des Buches einfachmentalfit

5 typische Probleme, vor denen Frauen in Führung stehen



Problem 01

Du hältst Erschöpfung für ein Zeichen von Stärke

Du bist es gewohnt zu funktionieren, auch mit nur fünf oder sechs Stunden Schlaf. Lange hast du das als Zeichen deiner Belastbarkeit gelesen, nicht als Warnsignal. Genau dieses Denken führt dazu, dass du erst innehältst, wenn dein Körper schon lange laut geworden ist.



Problem 02

Erschöpft im Körper, hellwach im Kopf

Auch wenn du um 20 Uhr vollkommen erschöpft auf der Couch landest und dein Tagwerk eigentlich erledigt ist, läuft dein Kopf weiter. Die E-Mail, die du nicht mehr geschafft hast, das Gespräch, das morgen Kraft kosten wird, die To-dos, die nie ganz verschwinden. Dein Körper ist müde, aber dein Nervensystem arbeitet weiter, so als wäre der Tag noch lange nicht vorbei.



Problem 03

Du funktionierst weiter, während in dir etwas leise kippt

Du merkst es nicht sofort, weil du es kompensierst: ein Kaffee mehr, ein bisschen mehr Fokus, ein bisschen mehr Durchhalten. Nach außen läuft alles, du funktionierst, du lieferst, du hältst. Aber innen beginnt etwas zu kippen. Erst ganz leise, als Reizbarkeit, die du dir nicht erklären kannst, als Geduld, die plötzlich dünner ist als sonst, als dieses stille Gefühl, dass du in deinem eigenen Leben mehr funktionierst als lebst.



Problem 04

Erholung fühlt sich wie Zeitverschwendung an

Du hast gelernt, deinen Wert über Leistung zu definieren. Deshalb fühlt sich eine halbe Stunde früher ins Bett gehen oder wirklich abzuschalten nicht nach Fürsorge an, sondern nach verlorener Zeit.

Doch wenn du jahrelang im Modus „mehr schaffen, mehr leisten“ gelebt hast, fühlt Ruhe sich zuerst falsch an, fast wie ein Verrat an deiner eigenen Stärke.

In Wahrheit ist sie das Gegenteil:

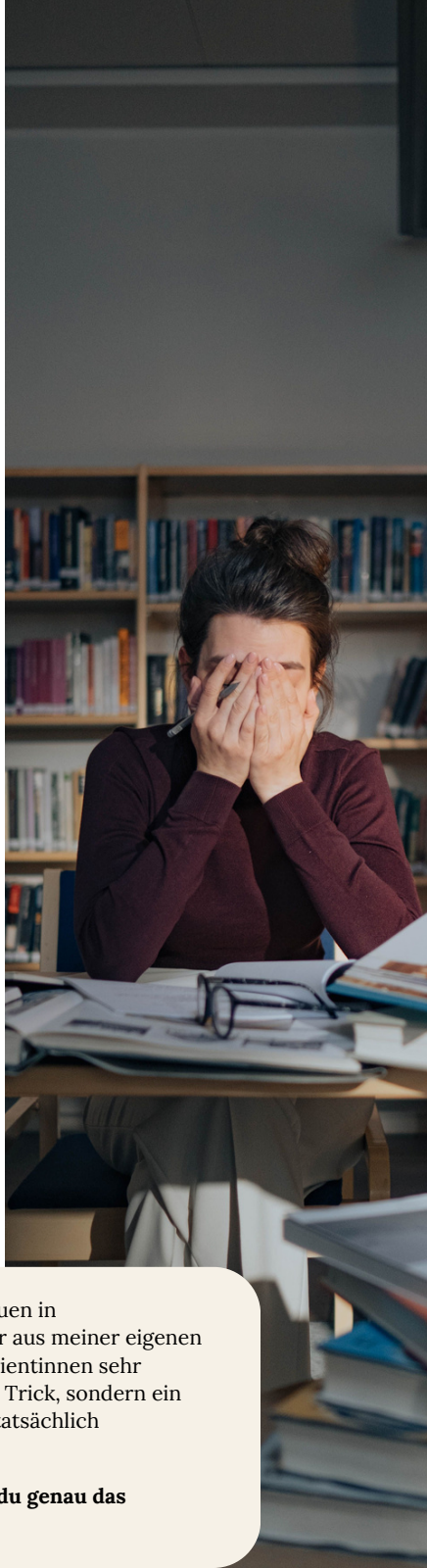
Sie ist die Grundlage dafür, dass du überhaupt stark sein kannst.



Problem 05

Du hast schon vieles probiert – aber nichts hält

Viel Tipps setzen am Verhalten an. Aber Verhalten ist nur stabil, wenn das Nervensystem darunter reguliert ist. Wenn dein System im Alarmmodus steckt, kann es keine Routine tragen, egal wie gut sie gemeint ist. Apps, Schlafhygiene, neue Gewohnheiten: Sie alle halten nur kurz und du fällst zurück in die alten Muster. Nicht, weil du etwas falsch machst. Sondern weil ein dysreguliertes Nervensystem stärker ist als jede To-do-Liste und jede Abendroutine.



Keine Sorge, diese Probleme sind unter Frauen in Führungspositionen absolut typisch und mir aus meiner eigenen Geschichte und aus der Begleitung vieler Klientinnen sehr vertraut. Was du brauchst, ist kein weiterer Trick, sondern ein Verständnis dafür, wie dein Nervensystem tatsächlich funktioniert.

Auf der nächsten Seite zeigen ich dir, wie du genau das schaffst.

Die 7 wichtigsten Stellschrauben für erholsamen Schlaf



Stellschraube 01

Schlaf ist eine Nervensystem-Frage, keine Willenskraft-Frage

Schlaf ist eine Nervensystem-Frage, keine Willenskraft-Frage.

Die meisten Ratschläge rund um Schlaf setzen bei deinem Verhalten an: früher ins Bett, weniger Bildschirm, dunkler Raum.

Das ist nicht falsch, aber es reicht nicht, wenn dein Nervensystem noch im "Führungsmodus" steckt.

Dein Körper unterscheidet nicht zwischen einer wichtigen Deadline und echter Gefahr. Für ihn ist beides „Alarm“.

Solange dein System nicht versteht, dass es sicher ist, kann Schlafhygiene nur begrenzt wirken. Sie beruhigt die Oberfläche, aber nicht den Teil in dir, der noch auf „weiter funktionieren“ eingestellt ist.

Der erste Schritt ist zu erkennen: Schlaf entsteht erst dann, wenn dein Nervensystem überhaupt die Möglichkeit hat, herunterzufahren. Erst dann kann all das, was du tust, wie Routinen, Rituale, Schlafhygiene wirklich greifen.



Stellschraube 02

Der Unterschied zwischen "müde" & "reguliert"

Du kannst körperlich erschöpft und gleichzeitig nervlich überaktiviert sein. Genau das ist der Zustand, in dem du todmüde ins Bett gehst und trotzdem nicht einschlafen kannst. Reguliert zu sein bedeutet, dass dein Nervensystem signalisiert:

Es ist sicher, jetzt loszulassen. Diesen Zustand muss dein System aktiv eingeleiten.



Stellschraube 03

Der bewusste Abend-Übergang

Nicht die Uhrzeit, zu der du ins Bett gehst, entscheidet über deine Schlafqualität, sondern wie du den Übergang vom Funktionieren ins "zur Ruhe kommen" gestaltest.

Ein bewusster Übergang, der deinem Nervensystem signalisiert:

Der Tag ist vorbei.

Du musst nichts mehr halten, nichts mehr managen, nichts mehr leisten.

Erst wenn dieser innere Wechsel tatsächlich stattfindet, kann Schlaf entstehen, als wirkliche Erholung.



Stellschraube 04

Nicht jede Pause erholt

Du sitzt auf dem Sofa, scrollst am Handy und lässt eine Serie laufen und bist danach trotzdem erschöpft, da dein System weiter im Aktivierungsmodus bleibt.

Das liegt nicht an zu wenig Pause, sondern daran, dass Pause und Erholung zwei verschiedene Dinge sind.

Dein Nervensystem unterscheidet nicht danach, ob du gerade arbeitest oder auf dem Sofa liegst, sondern danach, ob es sich sicher genug fühlt, herunterzufahren. Viele vermeintliche Pausen halten dich im selben Aktivierungslevel wie ein Arbeitstag:

Du bist inaktiv, aber nicht reguliert.

Echte Erholung entsteht durch wiederholte Erfahrungen von Sicherheit, kurze Momente ohne Anforderung, ohne Input, ohne Entscheidung.

Nicht die Dauer der Pause zählt, sondern ihre Qualität.

Und dieser Unterschied wirkt bis in deinen Schlaf hinein:

Wenn dein Tag nur aus Arbeit und Pseudo-Pausen besteht, kommt dein Nervensystem abends nie wirklich zur Ruhe, auch nicht bei ausreichend Schlafstunden.



Stellschraube 05

Atmung als Signalgeber nutzen

Deine Atmung ist der schnellste Zugang zu deinem Nervensystem, schneller als jeder Gedanke, jede Routine, jedes Ritual.

Über den Vagusnerv, den zentralen Nerv deines parasympathischen Systems, steht deine Atmung in direkter Verbindung mit deinem Ruhezustand.

Eine kurze, flache Atmung signalisiert deinem Körper unbewusst: Alarmbereitschaft.

Eine lange, tiefe Ausatmung signalisiert: Es ist sicher.

Das ist auch der Grund, warum du eine belastende Situation selten wegdenken kannst, aber sehr wohl wegatmen. Der Teil deines Gehirns, der rational abwägt, hat kaum Einfluss auf ein bereits aktiviertes Nervensystem. Deine Atmung aber schon. Entscheidend ist dabei nicht die perfekte Technik, sondern die Wiederholung. Dein Nervensystem lernt durch regelmäßige kleine Signale, nicht durch einmalige Anstrengung.



Stellschraube 06

Die richtige Abendfrage stellen

Du fragst dich abends wahrscheinlich:
"Ist alles erledigt?"

Diese Frage hält dich im Bewertungsmodus, sie prüft Leistung, nicht deinen tatsächlichen Zustand. Die Frage, die wirklich etwas verändert, lautet:
"Was braucht mein Nervensystem gerade wirklich?"

Dieser kleine Wechsel ist so wirksam, weil er dich von der Leistungsebene auf die Regulationsebene bringt.

Es geht dabei nicht darum, nie gestresst zu sein, das ist für eine Frau in deiner Position ohnehin kein realistisches Ziel. Es geht darum, wie zuverlässig du aus einem aktivierten Zustand wieder zurückfindest.

Genau das unterscheidet Resilienz von reiner Erschöpfung: Nervensystem-Regulation bedeutet Flexibilität, nicht Stille.

Wenn du dir diese Frage jeden Abend stellst, ganz ehrlich und ohne sofort eine Lösung parat zu müssen, trainierst du genau diese Flexibilität.

Manchmal ist die Antwort Bewegung, manchmal Stille, manchmal einfach gesehen zu werden. Wichtig ist nicht die "richtige" Antwort, sondern dass du überhaupt beginnst, danach zu fragen.



Stellschraube 07

Die Nacht als Teil deiner Führungsleistung verstehen

Dein Körper flüstert, lange bevor er schreit. Die ersten Signale sind selten dramatisch: ein Wachwerden mitten in der Nacht, ein Grübeln, das sich einschleicht, eine Erschöpfung, die sich trotz ausreichend Stunden Schlaf nicht auflöst. Frauen in Führungspositionen überhören diese Signale besonders lange, gerade weil sie es gewohnt sind zu funktionieren.

Sicherheit im Körper ist die Voraussetzung für alles, für Klarheit im Kopf, für Geduld im Umgang mit anderen, für Ruhe unter Druck. Nicht umgekehrt. Du kannst nicht erst führen und dich danach irgendwann regulieren; die Reihenfolge funktioniert nur andersherum.

Ein Nervensystem, das nachts nicht zur Ruhe kommt, trägt seine Aktivierung unweigerlich in den nächsten Tag, in Entscheidungen, in Reaktionen, in die Belastbarkeit, die dir zur Verfügung steht.

Genau deshalb ist erholsamer Schlaf keine private Nebensache, die du dir erst "verdienen" musst, wenn alles andere erledigt ist.

Er ist die Grundlage, auf der jede andere Führungskompetenz aufbaut. Wer nachts nicht zur Ruhe kommt, kann tagsüber nicht dauerhaft klar führen, so einfach und so unterschätzt ist dieser Zusammenhang.

Bonus: 3 Sofortmaßnahmen für erholten Schlaf

Bonus 01

Der 90-Sekunden-Nervensystem-Check

Bevor du ins Bett gehst, nimm dir 90 Sekunden und spüre bewusst in deinen Körper: Ist dein Kiefer angespannt? Atmest du hoch in der Brust oder tief im Bauch? Schlägt dein Herz schneller als gewohnt? Diese drei Fragen zeigen dir, in welchem Zustand dein Nervensystem gerade ist, ruhig und reguliert, aktiviert im Kampf-oder-Flucht-Modus oder erschöpft und wie eingefroren. Du musst diesen Zustand nicht sofort verändern. Allein das ehrliche Wahrnehmen sendet deinem Gehirn ein erstes Signal von Sicherheit. Der eigentliche Beginn jeder Regulation, den die wenigsten kennen.

Bonus 03

Der Kältereiz am Handgelenk

Halte deine Handgelenke für 20 bis 30 Sekunden unter kaltes Wasser, kurz bevor du dich hinlegst. Der Kältereiz aktiviert deinen Vagusnerv über einen natürlichen Reflex und wirkt oft schneller als jede mentale Beruhigungstechnik, besonders an Abenden, an denen dein Kopf trotz Erschöpfung nicht leiser wird.

Bonus 02

Summen oder Gurgeln als Vagus-Reset

Klingt ungewöhnlich, wirkt aber erstaunlich zuverlässig: Dein Vagusnerv, dein körpereigener Ruhenerv, verläuft direkt an deinen Stimmbändern vorbei. Ein tiefes Summen für 60 Sekunden oder intensives Gurgeln beim Zähneputzen stimuliert ihn spürbar. Für viele Frauen ist das der Moment, in dem Nervensystem-Regulation zum ersten Mal nicht abstrakt bleibt, sondern körperlich fühlbar wird.

Fazit

Sofort anwendbare Maßnahmen

Diese drei Techniken sind nur ein kleiner Ausschnitt der körperbasierten Werkzeuge, mit denen wir im 7-Module-Programm arbeiten. Denn Nervensystem-Regulation ist keine Charaktereigenschaft, die man hat oder nicht hat, sondern sie ist eine Kompetenz, die sich trainieren lässt. Genau wie Führung.

Zusammenfassung

Wie du an diesen fünf Fehlern und sieben Stellschrauben erkennen kannst:

Guter Schlaf ist bei Frauen in Führung selten eine Frage von noch mehr Disziplin.

Es ist eine Frage davon, ob dein Nervensystem überhaupt die Gelegenheit bekommt, in den Ruhemodus zu wechseln.

Die Frauen, die ich begleite, bestätigen mir immer wieder: Sobald sie verstehen, wie ihr eigenes Nervensystem funktioniert, verändert sich nicht nur ihr Schlaf, sondern auch, wie sie tagsüber führen, entscheiden und präsent sind.

Das ist kein Zufall, denn genau darauf baut mein Fünf-Säulen-Framework - Schlaf, Atmung, Nervensystem, Emotionen, Spiritualität - auf, das ich Schritt für Schritt in meinem 7-Module-Programm mit dir durchgehe.





**Willst du erfahren, wie deine Reise
aussehen könnte ?**

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen
Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst du auch eine kostenlose telefonische
Beratung auf www.....de anfordern.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Dein Weg mit einfachmentalfit

1 Du erhältst eine kostenlose Beratung mit einem Experten

Wir schauen gemeinsam auf deine aktuelle Situation:

Wie es um deinen Schlaf, deine Belastung und deine Führungsrolle steht.

Du bekommst erste konkrete Impulse, unabhängig davon, ob wir danach zusammenarbeiten.

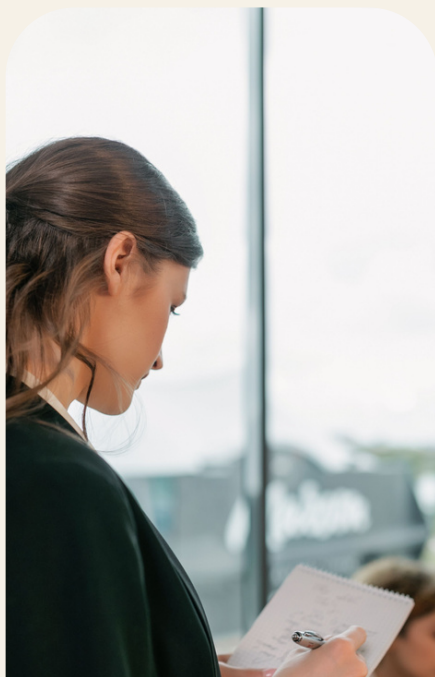


2 Wir bringen Klarheit in dein Nervensystem

Gemeinsam ordnen wir ein, wo dein System aktuell steht, welche der fünf Fehler bei dir am stärksten wirken und welche Stellschraube für dich gerade am wichtigsten ist.

3 Du lernst, deinen Übergang bewusst zu gestalten

Statt allgemeiner Tipps entwickeln wir Rituale, die zu deinem echten Alltag passen und zwar realistisch & nicht zusätzlich belastend.



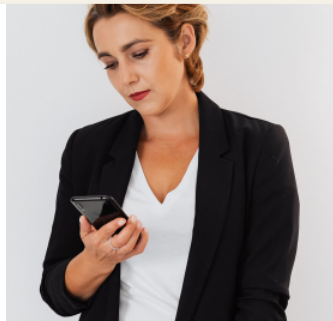
4 Du integrierst die Veränderung in deinen Führungsalltag

Was du lernst, bleibt nicht auf den Schlaf beschränkt.

Ein reguliertes Nervensystem verändert, wie du Meetings führst, Entscheidungen triffst und mit Druck umgehst.

5 Du trägst die Verantwortung für dein System langfristig selbst

Am Ende des 7-Module-Programms bist du nicht von mir abhängig, sondern hast ein Werkzeug, das dich durch jede neue belastende Phase trägt.



Über Mich



Ich habe 20 Jahre lang Führungsverantwortung getragen, in internationalen Konzernstrukturen, mit Teams in Deutschland und Italien, als Teil einer Geschäftsleitung, als Coach für Nachwuchsführungskräfte. Ich kenne ISO-Normen, Lean Management und Transformationsprozesse von innen. Was ich nicht kannte, war, wie man sich selbst führt, wenn der eigene Körper an seine Grenzen kommt. Gesundheitliche Probleme haben mich damals gezwungen, genau das zu lernen. Der Weg führte mich zu mehreren Yogaausbildungen, systemischem Coaching und der Arbeit als Achtsamkeitstrainerin für Führungskräfte. Heute begleite ich Frauen, die beruflich Verantwortung tragen, dabei, ihr Nervensystem zu verstehen und echte Erholung wieder möglich zu machen, nicht als Luxus, sondern als Führungskompetenz.

Was macht mich aus?

Ich bin nicht nur Expertin, ich bin selbst durch das gegangen, wovon ich spreche. Ich predige nicht, ich berichte.

Einblick in die Zusammenarbeit



Wöchentliche 1:1

Wir treffen uns 1 mal die Woche zu einem 1:1. Hier kreieren wir deine ganz individuelle Reise für dein Nervensystem.

WhatsApp Support

Auch zwischen unseren Terminen bist du nicht allein mit dem, was gerade auftaucht. Ich beantworte dir kompetent und persönlich deine Fragen.

Workbook

Ein ruhiger Begleiter durch alle sieben Module, den du ganz in deinem eigenen Tempo bearbeitest. Es gibt dir Raum für eigene Reflexion jenseits der Calls und hilft dir, das Gelernte für dich festzuhalten, statt es nur zu hören.



Somatische Körperübungen

Vieles, was sich verändern soll, lässt sich nicht denken, sondern es will gespürt werden. Diese Übungen schaffen behutsam neue, sichere Erfahrungen in deinem Körper.



Geführte Meditationen & Atemübungen

Für die stillen Momente zwischen den Terminen, wenn du kurz innehalten möchtest. Diese Aufnahmen begleiten dich mit meiner Stimme durch Meditation und Atmung.



**5 Fragen, die ich häufig gestellt
bekomme**

Was passiert im Erstgespräch?

Wir schauen uns deine aktuelle Situation an. Deinen Schlaf, deine Belastung, deine Führungsrolle und klären, ob und wie eine Zusammenarbeit für dich sinnvoll ist.

Ich bin bereits ausgelastet, lohnt sich eine Zusammenarbeit trotzdem?

Gerade dann. Es geht nicht um zusätzliche Aufgaben, sondern um kurze, bewusste Übergänge, z.B. ein paar Atemzüge beim Verlassen des Schreibtisches reichen oft schon, damit dein Nervensystem spürt: Der Tag ist vorbei.

Bist du eine Schlafcoach?

Nein.

Ich arbeite mit deinem Nervensystem als Ganzem. Schlaf ist dabei oft das Symptom, selten die eigentliche Ursache. Sobald diese tiefere Ebene reguliert ist, verbessert sich dein Schlaf meist von selbst.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Die Zusammenarbeit dauert zwischen 3 und 6 Monaten. Du entscheidest dich für eine Variante.

Reicht es nicht, einfach früher ins Bett zu gehen?

Das ist der naheliegendste Gedanke und meistens der, der am wenigsten verändert. Wie du in diesem Guide gelesen hast, entscheidet nicht in erster Linie die Uhrzeit über deine Schlafqualität, sondern der Zustand deines Nervensystems beim Zubettgehen. .

Schlusswort

Liebe Leserin,
bevor dieser Guide endet, möchte ich dir noch etwas mitgeben.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man tagsüber alles im Griff hat und nachts nicht zur Ruhe kommt. Ich habe es selbst erlebt, und ich begleite seither Frauen, die genau da stehen, wo ich einmal stand.

Wenn du eines aus diesem Guide mitnehmen sollst, dann dies:
Dein Nervensystem sendet dir ehrliche Signale und Signale kann man lernen zu verstehen, statt sie einfach zu überhören.

Ich lade dich herzlich zu einem kostenlosen Erstgespräch ein.
Dort schauen wir gemeinsam, wie dein nächster Schritt aussehen könnte.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in black ink, reading "Tanja". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke at the top.



Willst du mehr Ruhe und Klarheit in dein Leben bringen, ohne dabei deine Führungsrolle oder deinen Anspruch an dich selbst aufzugeben? Dann sichere dir jetzt dein kostenloses Erstgespräch auf [deine Landing Page]. Dann sichere dir jetzt deine kostenlose Beratung auf **www.einfachmentalfit.de**