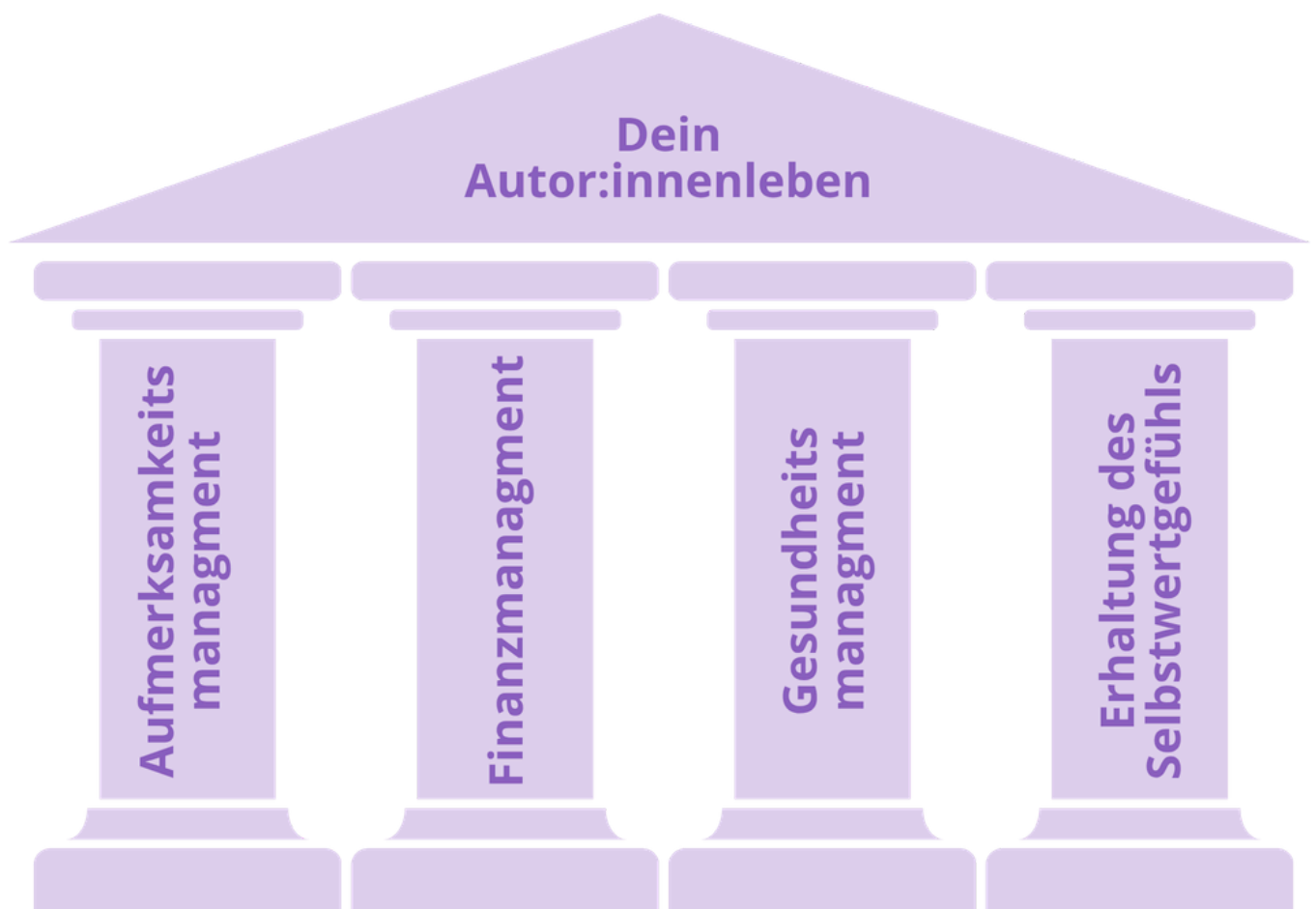


Höher, schneller, weiter: kreativen Burnout erkennen und verhindern

AUSGABE SEPTEMBER 2026

Schreiben, Marketing, Lektorat, Emails und ganz nebenbei noch den normalen Alltag stemmen. Der ständige Druck, produktiv zu sein und das nächste Buch an den Markt zu bringen, verleitet schnell dazu, eigene Grenzen schleichend zu übergehen.

Um das eigene Schaffen langfristig zu schützen hilft ein Blick auf die 4 Säulen der Nachhaltigkeit nach Becca Syme (Autorin, Coach und Host vom Podcast "The Quitcast").



- **Aufmerksamkeitsmanagement:** Fokus auf das, was wirklich funktioniert – statt Ablenkung durch jeden neuen Trend.
- **Finanzmanagement:** Eine solide finanzielle Basis aufbauen und unnötige Risiken vermeiden.
- **Gesundheitsmanagement:** Physische und mentale Gesundheit priorisieren, um langfristig kreativ zu bleiben.
- **Erhaltung des Selbstwertgefühls:** Den eigenen Wert erkennen und auch schwierige, notwendige Entscheidungen treffen.

Gerät eine dieser Säulen ins Wanken, leidet über kurz oder lang die kreative Energie. Aber wie merkst du überhaupt, dass du auf eine Überlastung zusteuerst?

DIE 5 WARNZEICHEN ERKENNEN

Jede Person reagiert anders auf Überlastung, und nicht immer treten alle Symptome gleichzeitig auf. Du kannst jedoch auf folgende Warnsignale deines Körpers und Geistes achten:



Häufig gereizt

Dinge, die dich sonst nur leicht genervt hätten, führen plötzlich zu Ausbrüchen oder minutenlangem Aufregen.



Schnell abgelenkt

Du verlierst ständig den Fokus, lässt dich viel schneller ablenken und verzettelst dich rasch.



Nachlassende Schreibqualität

Der kreative Brunnen ist erschöpft. Du weißt, dass du es eigentlich besser kannst, aber die Ideen bleiben aus und die Geschichte wirkt leblos.



Chronische Ängste und körperliche Unruhe

Du schläfst nicht mehr gut (durch) und schon der reine Gedanke an das Schreiben führt zu einem Engegefühl in der Brust.



Ungewöhnlich starke Selbstzweifel

Plötzlich hinterfragst du jede Zeile. Dinge, die dir früher leichtgefallen sind, bereiten dir Zweifel nach dem Motto: „Kann ich das überhaupt?“

PRÄVENTIONSTIPPS

Sich bewusst herausnehmen:

Nimm dir einen Tag oder gleich ein ganzes Wochenende **komplett frei**. Geh spazieren, arbeite im Garten oder verbringe Zeit mit deiner Familie – und zwar selbst dann, wenn dein Gehirn dir Schuldgefühle vorspielt und dir einreden will, dass du doch eigentlich am Manuskript sitzen müsstest.

Digital Slowdown statt radikalem Detox:

Ein kompletter Digital Detox kann helfen, Stress zu reduzieren, ist in unserer modernen Welt jedoch nicht immer leicht umzusetzen.

Probiere daher lieber einen Digital Slowdown nach dem Prinzip „**One Tab at a time**“:

Versuche nicht, ständig zwischen zehn verschiedenen Fenstern hin- und herzuspringen. Öffne dir morgens nur einen einzigen Tab – z. B. dein Mailprogramm – und arbeite diesen ab. Danach folgt der nächste Tab. Erlaube dir bewusst Pausen und nutze Timer-Tools wie **Pomofocus**, um diese auch wirklich einzuhalten.

Die „Smile-File“- bzw. „Strength-File“-Strategie:

Um akuten Selbstzweifeln entgegenzuwirken, hilft es, sich sichtbare Reminder an die eigenen Fähigkeiten zu setzen.

Speichere dir alle **positiven Rückmeldungen** – sei es eine liebevolle Nachricht einer Testleser:in, begeistertes Lektoratsfeedback oder eine schöne Rezension – in einem speziellen Ordner ab.

Wenn dich die Selbstzweifel plagen oder das Schreiben ins Stocken gerät, öffne diesen Ordner und lies dir die Inhalte in Ruhe durch, um dich **an deine Stärken zu erinnern**.

Beruhigende Routinen für Körper und Geist etablieren:

Wenn körperliche Unruhe oder Ängste beim Gedanken ans Schreiben aufsteigen, braucht dein Nervensystem **Entlastung**.

Das muss kein Leistungssport sein: Schon ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft oder eine kurze Schreibmeditation helfen dabei, Beklemmungsgefühle abzubauen und das Nervensystem wieder herunterzufahren.

WAS TUN, WENN ES SCHON ZU SPÄT IST?

Sportler:innen, die immer und immer wieder auf Höchstleistung trainieren, strapazieren die Muskeln extrem. Ein überlasteter Muskel birgt, egal wie fit der Mensch ist, ein hohes Verletzungsrisiko.

Genauso darfst du deine eigene Kreativität als Muskel verstehen:

Du kannst versuchen, jeden Tag zu schreiben – wenn der Muskel jedoch überstrapaziert ist, bringt das nichts. Burnout oder Schreibblockaden sind kein moralisches Versagen, sondern eine physische und emotionale Verletzung.

Regeneration sollte nun dein Hauptberuf sein.

Nach einer Verletzung musst du heilen, das Gleiche gilt bei einem kreativen Burnout.

- Wenn möglich, versuche Deadlines zu schieben und sage nicht lebensnotwendige Termine ab.
- Suche dir Hilfe, im Umfeld oder, wenn nötig, bei deinem Hausarzt oder einem Psychotherapeuten (z.B. unter der [116 117](https://www.116117.de))

Wenn du merkst, dass Kräfte und die Freude langsam zurückkehrt darfst du deine eigenen kreativen Brunnen wieder langsam füllen.

Suche dir Inspiration, ganz ohne Druck: Geh in ein Museum, Hör gute Musik oder lese ein Buch das auf deiner Liste steht. Erlaube dir die Kreativität eines Kindes - Spiel, Neugier und Erkundung - und nicht nur eine wöchentliche To-do-Liste.

Denk daran: Ein leerer Brunnen kann kein Wasser spenden.

***Dein Wohlbefinden geht immer vor dem nächsten
Buch-Release!***



Melde dich für den Autaria Newsletter an und lass dir keine wichtigen Trends entgehen!

- ✓ Trends aus der Selfpublishing-Branche
- ✓ Deep Dive zu aktuellen Buchthemen
- ✓ Neuigkeiten zu Autaria

[**Autaria Newsletter direkt abonnieren**](#)