

Wissensimpuls

Das Body Budget nach Lisa Feldman Barrett: Wie unser Gehirn mit Energie haushaltet. Das Modell auf einen Blick, mit Beispielen für dich persönlich und für Teams und Organisationen.

Das Wichtigste in Kürze

- ☉ **Das Gehirn budgetiert.** Seine Hauptaufgabe ist, den Körper am Leben zu halten. Es verwaltet Energie wie ein Konto (Allostase).
- ☉ **Der Körper zeigt den Kontostand.** Müdigkeit, Gereiztheit, Unruhe oder schlechter Schlaf sind Signale des Kontos, kein Charakterzug (Interozeption).
- ☉ **Stress ist nicht das Problem.** Belastung mit anschließender Erholung stärkt. Kritisch wird fehlende Erholung über lange Zeit (allostatische Last).

EBENE 1 · FLÜSSE

„Einzahlungen“ und „Abbuchungen“: einzelne Transaktionen. Was ich tue oder was mir passiert.

EBENE 2 · STRUKTUREN

„Rücklagen“ und „Steuern“: Dauerbedingungen, die mich tragen oder belasten.

Beispiele: für mich persönlich

Einzahlungen · Ebene 1

- ☉ Schlaf, Bewegung, regelmäßige Mahlzeiten
- ☉ Echte Verbindung, erlebtes Zuhören
- ☉ Natur, Licht, frische Luft
- ☉ Pausen und tatsächliche Erholung
- ☉ Etwas abschließen, Selbstwirksamkeit erleben
- ☉ Flow, Lernen, Lachen, Berührung

Abbuchungen · Ebene 1

- ☉ Anstrengung, Entscheidungen unter Zeitdruck
- ☉ Reizüberflutung und Lärm
- ☉ Soziale Konflikte, ungelöste Spannungen
- ☉ Rollenkonflikte, unklare Zuständigkeiten
- ☉ Aufgaben, die gegen eigene Werte reiben
- ☉ Körperliche Vernachlässigung im Alltag

Ersparnisse / Rücklagen · Ebene 2

- ☉ Stabile, vertrauensvolle Beziehungen
- ☉ Co-Regulation: in der Nähe ruhiger Menschen ruhiger werden
- ☉ Vorhersehbarkeit und Struktur im Alltag
- ☉ Gesehen und verstanden werden
- ☉ Erholung vor der Erschöpfung, nicht danach
- ☉ Supervision oder Therapie als Prävention

Steuern · Ebene 2

- ☉ Toxische Beziehungen
- ☉ Soziale Isolation, alleine „alles“ tragen müssen
- ☉ Dauerkonflikte, ungeklärte Spannungen
- ☉ Wenig Kontrolle und Einfluss
- ☉ Chronisch schlechter Schlaf
- ☉ Rollen, in denen man sich dauerhaft verstellt

Beispiele: für Teams und Organisationen

Die Organisation zahlt ein

- ☉ Geschützte Fokus- und Erholungszeiten
- ☉ Abschlüsse sichtbar machen und feiern
- ☉ Realistisches Scoping statt Überforderung
- ☉ Debriefs nach Antrags- und Projektzyklen

Die Organisation bucht ab

- ☉ Dauererreichbarkeit ohne definiertes Ende
- ☉ Meetings ohne Ergebnis
- ☉ Viele parallele Baustellen ohne Abschluss
- ☉ Antragsdruck, externes Erwartungsmanagement

Organisationale Rücklagen

- ☉ Psychologische Sicherheit: Schwieriges ist sagbar
- ☉ Ein Team, dem man vertraut
- ☉ Planbare Rhythmen statt Dauerlauf
- ☉ Geteilte Sichtbarkeit von Auslastung; Peers, Mentoring

Organisationale Steuern

- ☉ Permanenter Krisenmodus als Normalzustand
- ☉ Chronische Finanzierungsunsicherheit
- ☉ Einsamkeit an der Spitze
- ☉ Schuldkultur („anderen geht es schlechter“), Erschöpfung als Hingabe

Was daraus folgt: Der Körper ist ein Instrument: Er zeigt uns, wie es um unser Konto steht. Wer seine Signale lesen lernt, kann rechtzeitig gegensteuern. Wie gut ich mit Stress umgehen kann, hängt von beiden Ebenen ab: von dem, was ich tue, und von den Bedingungen, in denen ich lebe und arbeite. **Auf beiden Ebenen lässt sich etwas verändern, allein und gemeinsam.**

Mein Body-Budget-Check

Dein Körper zeigt dir, wie es um dein Energiekonto steht. Auf diesem Blatt schaust du, was es füllt und was es leert: in dem, was du tust, und in den Bedingungen, in denen du lebst und arbeitest. Ehrlichkeit geht vor Vollständigkeit. Niemand sammelt dieses Blatt ein.

MEIN ENERGIELEVEL JETZT GERADE

Zu Beginn

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Am Ende

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

leer

voll

EBENE 1 · FLÜSSE

Was habe ich getan und was hat es gekostet oder gebracht?

Was hat mir diese Woche Energie gegeben?

(= „Einzahlungen“ auf mein Energiekonto)

z. B. ein Projekt, das sichtbar wird · Austausch mit Gleichgesinnten · Zeit in der Natur · eine echte Pause · Zeit für Sport & Hobbies

Was hat mich diese Woche viel gekostet?

(= „Abbuchungen“ von meinem Energiekonto)

z. B. eine Sitzung mit Gegenwind · Förderantrag unter Zeitdruck · Abendtermine · schlechte Nachrichten · zu wenig Schlaf

EBENE 2 · STRUKTUREN

Unter welchen Bedingungen tue ich es?

Was trägt mich über schwere Zeiten hinweg?

(= „Ersparnisse“ oder „Rücklagen“, die Sicherheit geben)

z. B. ein Netzwerk von Peers · eine verbündete Person in Gemeinde oder Schule · Rückhalt durch die Leitung · ein klares Mandat / Rolle

Was erschöpft mich dauerhaft? Was macht anstrengende Tage noch anstrengender?

(= „Steuern“, die mir Sicherheit nehmen und mich belasten)

z. B. Einzelkämpfer:innen-Rolle · ständige Rechtfertigung · befristete Finanzierung · Zukunftsängste · dauerhafte Konflikte

Was ich von heute mitnehme

Auf beiden Ebenen kannst du etwas tun: für dich selbst und gemeinsam mit deinem Team. Such dir einen kleinen nächsten Schritt aus.

1

Ein Ritual, das ich mit meinem Team ausprobiere

Kreuze eines an, das du in den nächsten zwei Wochen ausprobierst.

- ☐ **Budget-Check-In im Team** Meetings starten mit „Mein Body Budget heute: 1–5“, ohne Begründung geben zu müssen.
- ☐ **Abschlüsse feiern** Erledigtes bewusst sichtbar machen, auch kleine Schritte.
- ☐ **Das Format von heute im Team** Body Scan, Arbeitsblatt, Austausch zu zweit, etwa einmal im Quartal.
- ☐ **Eigene Idee** _____

2

Ein Gespräch, das ich führen will, um mit meinem „Body Budget“ besser zu haushalten

Worüber, und mit wem?

3

Eine Einzahlung für heute, um mich energievoller zu fühlen

Klein und realistisch: Wasser, Licht, Bewegung, ...

Beispiele für Interventionen für den Alltag in Teams

Wissen wird erst durch Wiederholung zur Kompetenz. Die ersten beiden Gruppen wirken individuell, die letzten beiden brauchen die Organisation.



Einzahlungen erhöhen EBENE 1

Morgen-Kontostand: vor dem ersten Termin 30 Sekunden: „Wie voll ist mein Konto heute?“

Mikro-Einzahlungen: Wasser, Tageslicht, kurze Bewegung zwischen zwei Blöcken. Bewusste Pausen setzen.

Abschlüsse sichtbar machen: Erledigtes bewusst markieren. Selbstwirksamkeit zu spüren ist eine Einzahlung.

Abbuchungen bewusst steuern EBENE 1

Konto schließen: ein Abendritual, das den Arbeitstag hörbar beendet: Laptop zu, ein Satz, ein Weg. „How to close the tabs“

Entscheidungen bündeln: schwierige Entscheidungen sofern möglich in Zeitfenster legen, in denen das Konto gedeckt ist.

Meetings mit Ergebnis: jedes Meeting endet mit einer klaren Entscheidung oder wird fürs nächste Mal gestrichen.

Steuern senken EBENE 2 · ORGANISATION

Sichtbare Last: eine einfache Ampel oder ein Board macht Auslastung transparent, bevor jemand kippt.

Unsicherheit reduzieren: auch schlechte Nachrichten früh und verlässlich kommunizieren. Vorhersehbarkeit entlastet mehr als Optimismus.

Einsamkeit an der Spitze adressieren: ein fixer, vertraulicher Raum für Leitungspersonen: Peer, Supervision oder Intervention.

Entstigmatisierung / weniger Scham durch Sprache: Erschöpfung mit Hilfe der Kontostand-Metapher benennen, nicht als Charakterfrage.

Rücklagen aufbauen EBENE 2 · ORGANISATION

Rhythmus statt Dauerlauf: Sprints und Erholung gemeinsam planen; z. B. nach Antrags- und Förderzyklen ein fixes Debrief.

Body-Budget-Check-in: Meetings starten mit „Mein Body Budget heute: 1–5“, ohne Begründungspflicht.

Führung zahlt sichtbar ein: Leitung lebt Pausen und Grenzen vor. Erlaubnis entsteht durch Vorbild, nicht durch Ansage.

Co-Regulation ermöglichen: verlässliche gemeinsame Zeiten; Nähe zu ruhigen Menschen ist eine Rücklage.