

SUE FENGLER

LESS

STRESS

in your

30s

Wenn du dir mehr
Zeit, Leichtigkeit und
Energie wünschst,
lies dieses Buch

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 12, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9521-0

1. Auflage 2025

GuU 8-9521 02_2025_01

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER SUES PROJEKT

Projektleitung: Ariane Hug

Lektorat: Ulrike Schöber, Dortmund

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki36 Edditorial Design
eBook-Herstellung: Teresa Klocker

BILDNACHWEIS

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Sues Buch ist wie eine warme Decke für die gestresste Seele – empathisch, umsetzbar und voller smarter Tipps.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

Garantie



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de



ZUR AUTORIN

Susan »Sue« Fengler, geboren 1987, ist Online-Redakteurin und Stressmanagement-Trainerin aus Hamburg. Die studierte Germanistin leitete zuletzt die GRAZIA Online-Redaktion, bevor sie sich 2016 mit ihrem Lifestyle-Blog suelovesnyc.com (gegründet 2011) selbstständig machte. Seit ihrem 30. Geburtstag schreibt sie die wöchentliche »Life at 30«-Kolumne, die wegen ihres ehrlichen und humorvollen Schreibstils sehr beliebt ist. Besonders Frauen in der Rushhour des Lebens auf ihrem individuellen Weg zu unterstützen und

Stress und Druck im Alltag entgegenzuwirken, das ist Sues Antrieb.

Besuche Sue Fengler auf ihrer Homepage:

www.suefengler.de

Und folge ihr auf Instagram @suefengler



WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

»Für alle, die anhalten wollen, um nicht zu verpassen, wenn es gerade schön ist.«

**» ZEIT FINDEN WIR NICHT
IRGENDWANN, WENN WIR ALLES
ABGEARBEITET HABEN, SONDERN
WIR MÜSSEN SIE UNS JETZT
NEHMEN. «**

Dieses Buch ist ein Must-have für alle in den 30ern, die zwischen Familie, Freund:innen und Job hin und her sprinten. Einfach umsetzbare Tipps für mehr Leichtigkeit und weniger Mental Load.

Mit Beiträgen der Psychologin Patricia Cammarata, Moderatorin Aminata Belli, Unternehmerin Carmen Kroll, Podcasterin Jule Lobo u. v. m.

ZEITDRUCK?

DAS KANN HELFEN:

- **Kurz innehalten und durchatmen:** Verschaff dir eine klare Sicht auf die Situation.
- **Erwartungsdruck loslassen:** Hinterfrage deine eigenen Erwartungen und Glaubenssätze.
- **Prioritäten setzen:** Konzentriere dich auf das, was wirklich dringend ist, und verschiebe alles andere auf später.
- **Fokus statt Multitasking:** Geh konzentriert eine Aufgabe nach der anderen an – das spart letztlich Zeit.
- **Team bilden:** Überlege, wer dich unterstützen kann, und gib Aufgaben ab. Du musst nicht alles allein schaffen.
- **Zeitdruck akzeptieren:** Lass dich nicht noch »vom Stress stressen« und versuche, eine Situation, die du gerade nicht ändern kannst, anzunehmen.

» WENIGER DURCHZIEHEN UND
FUNKTIONIEREN.

MEHR TAGE AM STRAND UND
MEHR EINFACH MAL IN DIE
WOLKEN SCHAUEN.

MEHR PAUSEN OHNE
SCHLECHTES GEWISSEN.

MEHR WIRKLICH DA SEIN UND
NICHT NUR RENNEN.

MEHR, WAS ICH WILL, UND
WENIGER, WAS ANDERE WOLLEN.

«

Weniger durchziehen und funktionieren.

Mehr Tage am Strand und mehr einfach mal in die Wolken schauen. Mehr Pausen ohne schlechtes Gewissen. Mehr wirklich da sein und nicht nur rennen. Mehr, was ich will, und weniger, was andere wollen.

Wenn du keine Zeit für dieses Buch hast, dann lies es

»Wann hast du Zeit?«

Klingt nach einer harmlosen Frage, oder? Wenn du aber spontan beim Lesen panisch im Kopf angefangen hast, deine Termine durchzugehen und anschließend am liebsten richtig laut »NIE!« schreien wolltest – dann bist du vielleicht wie ich Mitte 30. Du hast gefühlt nie Zeit für irgendwas und befindest dich mitten in der »Rushhour des Lebens«. Der Lebensphase zwischen 30 und 40 mit hoher Belastung, viel Stress und vielen wichtigen Lebensentscheidungen, am besten noch alle gleichzeitig!

Gleichzeitigkeit ist ein gutes Stichwort. Warum ist das ab 30 plötzlich so viel auf einmal? Wo ist die freie Zeit hin?

Spulen wir einmal kurz zurück: Als ich 30 wurde, reagierte mein Umfeld darauf mit einem »Oha! 30!« und ich zuckte damals nur unbeeindruckt mit den Schultern. »Ändert sich doch nichts, nur weil ich 30 und nicht mehr 29 bin.« Genau das schrieb ich auch in meiner ersten »Life at 30«-Kolumne, die ich zu dem Zeitpunkt startete und bis heute jeden Freitag auf Suefengler.de veröffentliche. Wenn ich jetzt diesen Artikel aufrufe, dann sehe ich mich auf dem Foto neben der »Luftballon-30« stehen und kann nur müde lächeln.

Nichts ändert sich? Alles ändert sich in den 30ern! Übrigens auch, wenn du keine Kinder hast.

Damals war ich aber viel zu beschäftigt mit dem »Durchziehen«, um darüber nachzudenken, weil ich im Job und in der Freizeit alles perfekt schaffen wollte. Ich zog auch noch durch, als in der Online-Redaktion immer mehr Plätze eingespart wurden. Als ich immer häufiger die Letzte im Office war. Und als ich schon merkte, dass mein »Durchziehen« auch am Wochenende mein Privatleben

schrumpfen ließ und die Magenschmerzen mehr wurden. Schließlich schaffte ich alles auch ohne Unterstützung – nur eben mit immer mehr Stress.

Aber als ich dann merkte, dass ich selbst private Treffen mit Freundinnen nach Feierabend einfach nur noch unglaublich anstrengend fand und keine Veränderungen im Job in Sicht waren (Ich hab's versucht ...), da kündigte ich meine Festanstellung und machte mich mit meinem Blog selbstständig. Ging zum ersten Mal zum Yoga – damals noch in Basketballshorts und mit viel zu viel Selbstoptimierungsdruck. Ich entschleunigte meinen Alltag. Und vor allem entschied ich, dass sich mein Leben und mein Alltag nicht nur nach »Durchziehen« anfühlen sollten.

Schließlich machte ich eine Ausbildung zur Stressmanagement-Trainerin. Das war 2019 noch ziemlich neu und viele dachten, dass ich in den Ausbildungszeiten bei so etwas wie einem Yoga-Retreat war. Jetzt ist Stressmanagement zum Glück nicht mehr so unbekannt und längst ein wichtiger Teil meiner Selbstständigkeit. Ich gebe Stressmanagement-Workshops und in »Life at 30«-Mentorings helfe ich zudem besonders Frauen dabei, wirklich den eigenen Weg zu finden und sich nicht zu sehr von all dem Druck und den Erwartungen stressen zu lassen.

»Und jetzt bist du selbst nie mehr gestresst?« Quatsch. Natürlich bin ich nicht immer nur »zen«, aber ich kann besser mit Stress umgehen, fühle mich nicht mehr wie im Hamsterrad und habe den Dauerstress hinter mir gelassen. Ein guter Zeitpunkt übrigens, denn es kommt ab 30 so einiges an Druck auf uns zu.

In den 30ern bekamen die ersten meiner Freundinnen Kinder. Und ich fing an, mich mehr mit meinem Lebensplan, Finanzen, Rente und Vorsorge zu beschäftigen. Und damit kam auch das Gefühl: »Ich muss doch jetzt mal wirklich wissen, was ich will.« Familie? Karriere? Beziehung oder Ehe? Alles zusammen und am besten gleichzeitig. Oder?

Mit Anfang 20 war es noch okay, keinen richtigen Plan zu haben. Erst mal jobben, studieren, eine Ausbildung anfangen oder »Work-and-travel«. In Australien auf irgendeiner Farm arbeiten. Danach? Mal sehen ...

Aber mit 30 ist das ganz anders. Da kommt der Erwartungs- und Zeitdruck mit solch einer Wucht und alles scheint auf einmal gleichzeitig passieren zu müssen. Hätte ich nicht, weil wir gefühlt schon 500 Jahre zusammen waren, kurz vor meinem 30. Geburtstag geheiratet, dann hätte ich neben der »Und? Wann endlich Kinder?«-Frage auch viel Spaß gehabt mit den ständigen Nachfragen: »Wann heiratet ihr?« oder »Immer noch Single?«

Bei all der Verantwortung und den neuen Verpflichtungen und Erwartungen scheint uns in den 30ern so oft die Zeit zu fehlen. Für die Familie und Freund:innen, im Job und besonders für uns selbst. Wir sind noch nicht in der »Midlife-Crisis« angekommen, aber haben schon mal eine richtige »Midtime-Crisis«.

Wie können wir mit dieser Rushhour in den 30ern umgehen, statt ständig im Dauerstress zu versuchen, alles unter einen Hut zu bekommen? Wie werden wir den Druck los und bringen mehr Zufriedenheit und Leichtigkeit in unser Leben? Ich stelle mich diesen Fragen und versuche, Antworten darauf zu finden. Deswegen lohnt es sich, dieses Buch zu lesen.

Natürlich hängt unser Zeitmangel in den 30ern stark mit unserem gesellschaftlichen System und den etablierten Erwartungen und Strukturen zusammen. Gesellschaftlich und politisch muss sich in Bezug auf eine gleichberechtigte Verteilung der Zeit noch viel ändern. Aus den über 30 Jahren meines bisherigen Lebens weiß ich aber leider, dass das dauern wird. Damit meine ich nicht, dass wir uns nicht für die Veränderungen der Strukturen einsetzen sollen – im Gegenteil: unbedingt! Ich will dir in diesem Buch aber auch zeigen, dass du schon jetzt etwas verändern kannst, damit

du nicht ständig so gestresst durch deinen Alltag von Termin zu Termin sprintest.

Mir war es wichtig, nicht nur meine eigene Perspektive und meine Stressmanagement-Expertise einzubringen, sondern ich habe viele Interviews zur Recherche geführt. Ich bin so dankbar, dass sich so viele inspirierende und sehr unterschiedliche Frauen für meine Fragen Zeit genommen haben.

Ich schreibe im Folgenden aus Gründen der Vereinfachung von »Frau« und »Mann«, da wir in einem binären System sozialisiert sind. Die Personenbezeichnungen beziehen sich selbstverständlich auf alle Geschlechter. Dass Frauen hier im Fokus stehen, liegt nicht nur daran, dass ich selbst eine Frau bin, sondern auch daran, dass die Zeitknappheit der Frauen in der Rushhour des Lebens auch viel mit unseren aktuellen Gesellschaftsstrukturen und der Ungleichverteilung von Care-Arbeit zu tun haben. Das heißt aber ganz und gar nicht, dass ich hier nur für Frauen schreibe. Wir sollten vielmehr alle gemeinsam neue Lösungswege finden, unseren Alltag so zu gestalten, dass wir nicht nur ständig der Zeit hinterherrennen. Gemeinsam ist übrigens ein gutes Stichwort, schließlich kann ich hier nicht für alles eine allgemeingültige Lösung präsentieren. Es geht auch darum, dass wir unser Rennen durch den Alltag hinterfragen und zusammen Lösungen finden.

Ich lade dich übrigens gern ein, zwischen den Kapiteln hin und her zu springen, wenn dich ein Thema besonders interessiert. Oder dir das Buch in passende Häppchen aufzuteilen. Jedes Kapitel funktioniert für sich auch einzeln und Wichtiges gibt es immer noch einmal als Take-away am Ende. Ich freue mich, wenn du das Buch immer wieder in die Hand nimmst. Gerade auch, wenn du das Gefühl hast, eigentlich gar keine Zeit zum Lesen zu haben.

»Wir sind nicht nur interessant und
erfolgreich, wenn wir ständig beschäftigt
sind.«

Mit dem (Zeit-)Druck und all den Erwartungen umgehen

Über die immer weiter gesteigerte Selbstoptimierung und warum Pausen produktiv sind und dringend ein besseres Image brauchen. Außerdem geht es darum, Erwartungsdruck loszuwerden und die tägliche Reizüberflutung zu stoppen.

Von diesem »Ich müsste eigentlich ...«

Gefühlt habe ich nur kurz geblinzelt und schon sind wieder vier Wochen vergangen. Was alles passiert ist? So viel!

Manchmal geht es mir in meinem Alltag so, als würde ich bei einem Grand-Slam-Turnier Tennis spielen: Die Bälle fliegen mir nur so mit 150 km/h um die Ohren, während ich nach links und rechts sprinte und nur versuche, irgendwie hinterherzukommen (was übrigens nicht einmal ansatzweise klappen würde).

Kennst du das, dass im ganz normalen Alltag einfach »alles immer so viel« ist? Gerade in den viel zu seltenen wirklichen Pausen, da denken wir oft:

»Ich müsste eigentlich ...«

Die Mails beantworten, ach, eigentlich auch proaktiv ein neues Projekt anschieben. Endlich einen Termin für einen neuen Haarschnitt ausmachen. Essen vorkochen. Die Küche aufräumen und alles in diese durchsichtigen Container umfüllen. Die Steuerunterlagen sortieren. Mich noch mehr informieren und viel mehr sozial engagieren. Wirklich regelmäßig Sport machen. Jeden Morgen zuerst einen gesunden Saft trinken. Überhaupt so eine richtige Morgenroutine haben. Nicht immer so viel Zeit bei Netflix verplempern. Stattdessen könnte ich endlich mal mit dieser App Spanisch lernen – wollte ich doch schon so lange. Außerdem ein selbst entworfenes Fotobuch als Geburtstagsgeschenk machen. Dazu noch einen »gesunden« Kuchen backen. Und endlich Sachen für den Flohmarkt ausmisten.

Nachdem ich das alles so heruntergeschrieben habe, muss ich erst einmal vor allem eins: mir dringend einen Kamillentee holen.

Hinter dem »Ich müsste eigentlich«-Gefühl steckt in den 30ern eine Menge Erwartungsdruck. Wir müssten nicht nur wissen, was wir wollen, sondern auch alles im Griff haben. Zusätzlich besteht immer noch ein großer gesellschaftlicher Druck, wie wir – besonders als Frauen – zu sein und zu leben haben. Wie wir auszusehen haben und wie unser Alltag aussehen sollte. Die Medien und Social Media machen es mit ihrem ganzen »So optimierst du dich selbst und wirst zu deiner besten Version«-Wahn auch ganz und gar nicht besser. Wie? Du machst dir nicht jeden Morgen erst einmal einen frischen Selleriesaft und schreibst dann eine halbe Stunde in dein Journal? Abends weißt du nicht, wie viele Schritte du zurückgelegt hast?

Neue Technologie sorgt zwar für Vereinfachung, aber gleichzeitig auch für Reizüberflutung und ständige Erreichbarkeit (übrigens einer der größten Stressfaktoren, dazu mehr ab [≥](#)). Schritte zählen und Schlaf analysieren – spannend, erzeugt aber teilweise auch ganz schön viel Druck.

Sich von all der ständigen Optimierung zu lösen und es anders zu machen, das kostet viel Energie und bringt Rechtfertigungen mit sich. Ich kenne das so gut. Wenn es also darum geht, weniger Stress in den 30ern zu haben, dann meine ich damit auf keinen Fall eine noch weiter gesteigerte Selbstoptimierung: Es gibt von mir keine Tipps, wie du es »schaffst«, nur noch vier Stunden zu schlafen, um mehr in deinen Tag pressen zu können, um ja alle Erwartungen (von außen und innen) zu erfüllen. Ich werde dagegen auf den nächsten Seiten der Pause ein besseres Image verpassen. Außerdem will ich, dass wir von dieser gesteigerten Selbstoptimierung wegkommen. Das ist schwer in unserer Gesellschaft – ich weiß –, aber wir fangen an, umzudenken, und ziehen dann andere mit.

Übertriebene Selbstoptimierung ist nicht das Ziel

»Ich habe das Gefühl, nicht zu genügen. Nicht gut genug zu sein.« Hast du das schon einmal gedacht? Damit bist du nicht allein. Das ist einer der stärksten Glaubenssätze. Besonders unter Frauen.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der uns gesagt wird: »Du kannst alles erreichen, wenn du dich nur genug anstrengst und wenn du es wirklich willst.« Also haben wir oft den Eindruck, dass wir noch nicht gut genug sind und besser werden müssen. Jeden Tag könnten wir doch damit anfangen, noch härter an dieser verbesserten Version von uns zu arbeiten.

Wir brauchen ein Bewusstsein dafür, dass dieses »Du kannst alles werden« nicht nur Freiheit bedeutet, sondern auch unrealistisch ist und zu einem riesigen Stressfaktor werden kann.

Nie scheint das Erreichte genug zu sein. Immer könnten wir scheinbar so viel optimieren. Das gilt für Geld, Karriere, Aussehen und auch für unsere Gesundheit. Wir bekommen mit dieser Message noch mehr Verantwortung aufgehalst. Und davon spüren wir in den 30ern doch schon mehr als genug. Außerdem kostet das ständige Optimieren viel Zeit. Dass wir nicht alle die gleichen Voraussetzungen oder Privilegien haben und zudem in einer noch nicht gleichberechtigten Gesellschaft leben, wird dabei gern übersehen.

Die Schwierigkeit, wenn es um die Optimierung unseres Lebens und uns selbst geht: Prinzipiell ist es gut für uns, wenn wir etwas für uns tun. Auf uns achten. Uns gesund ernähren. Sport treiben. Gerade deshalb ist es so leicht, in einen Selbstoptimierungswahn zu verfallen. Es geht hier – wie bei so vielem – um die Balance.