

A man with glasses is shown in profile, looking down at a tablet device. He is wearing a dark shirt. The background is a blurred workshop or garage with various tools and equipment visible. The overall lighting is dim, with the man's face and the tablet screen being the primary light sources.

PERFORMANCE RESET · BONUS ZUM ERSTGESPRÄCH

Die 10 größten Energiefresser und wie du sie eliminierst

Eine Checkliste für Männer, die ihre Leistungsfähigkeit zurückerobern wollen. Klare Hebel. Messbar. Ohne Wellness-Floskeln.

Warum diese Checkliste?

Du hast jahrelang auf höchstem Niveau performen können. Jetzt merkst du: Die Energie bleibt aus. Du bist müde in Meetings. Zu erschöpft für deine Partnerin. Zu leer, um mit den Kindern zu spielen.

Das ist kein Zufall. Und es ist nicht dein neues Normal.

In den meisten Fällen sind es spezifische, messbare Faktoren, die deine Energie systematisch abziehen – oft unbemerkt, aber mit massiver Wirkung. Wer auf höchstem Niveau arbeitet, ignoriert häufig die Signale des Körpers, bis es nicht mehr geht.

Diese Checkliste zeigt dir die **10 häufigsten Energiefresser** bei leistungsorientierten Männern zwischen 35 und 50 – und was du konkret dagegen tun kannst. Kein Wohlfühl-Programm. Keine Theorie. Klare Hebel, die messbar wirken.

ZIEL DIESER CHECKLISTE

**Klarheit schaffen. Hebel identifizieren.
Handlungsfähigkeit zurückgewinnen.**

Erschöpfung ist kein Disziplinproblem, sondern ein biologischer Systemfehler.

Chronischer Schlafmangel

Weniger als 6,5 Stunden oder fragmentierter Schlaf

Warum das ein Problem ist

Schlaf ist die Grundlage deiner kognitiven und körperlichen Regeneration. Weniger als 7 Stunden über mehrere Wochen führen zu messbarem Leistungsabfall – ähnlich wie 0,5 Promille Alkohol im Blut. Dein Gehirn reinigt sich im Tiefschlaf von Stoffwechselprodukten. Fehlt dieser Prozess, stapeln sich Toxine – mit direkter Auswirkung auf Konzentration, Entscheidungsqualität und Emotionskontrolle.

Was du tun kannst

- ✓ Feste Schlafenszeit – auch am Wochenende ($\pm$ 30 Min.)
- ✓ Schlafzimmer: kühl (16–19 °C), dunkel, ruhig
- ✓ Kein Alkohol ab 19 Uhr (zerstört Tiefschlaf)
- ✓ Koffein-Cutoff: spätestens 14 Uhr
- ✓ 30 Min. vor dem Schlafen: kein Bildschirm, kein blaues Licht

CHECKPOINT



**Schlafe ich mindestens 7 Stunden pro Nacht –
durchgehend und ohne Unterbrechungen?**

02 ENERGIEFRESSER 02

Blutzuckerachterbahn durch falsche Ernährung

Zuckerpeaks, Crashes und Brainfog als Dauerzustand

Warum das ein Problem ist

Zuckerhaltige Snacks, Weißmehl, Energy Drinks – das sorgt für kurzfristige Energie, gefolgt von Crash, Brainfog und Heißhunger. Dein Körper läuft im Dauerstress. Insulinspitzen und -täler halten dein Stresssystem dauerhaft aktiv, was direkt auf Cortisol und Schlafqualität einzahlt – ein Teufelskreis, der sich von innen unsichtbar aufbaut.

Was du tun kannst

- ✓ Frühstück: proteinreich (mind. 30 g Protein)
- ✓ Keine isolierten Kohlenhydrate ohne Fett/Protein
- ✓ Snack-Regel: Nüsse, Eier, Quark statt Schokoriegel
- ✓ Mittagessen ohne Weizen → deutlich weniger Müdigkeit um 15 Uhr
- ✓ Zuckerfreie Phasen testen (z. B. 2 Wochen) – Reaktion beobachten

CHECKPOINT



Esse ich dreimal täglich mit ausreichend Protein und ohne Zucker-Peaks?

Dehydration

Der unterschätzte Leistungskiller – bereits ab 2 % Flüssigkeitsverlust

Warum das ein Problem ist

Bereits 2 % Flüssigkeitsverlust senken deine kognitive Leistung um bis zu 20 %. Du merkst es oft erst, wenn du schon im Defizit bist. Viele Führungskräfte trinken den ganzen Vormittag nur Kaffee und fragen sich, warum sie sich um 11 Uhr bereits erschöpft fühlen. Die Antwort ist schlicht: Flüssigkeitsmangel, kombiniert mit koffeinbedingter Entwässerung.

Was du tun kannst

- ✓ Minimum: 35 ml pro kg Körpergewicht (z. B. 85 kg = 3 Liter)
- ✓ Morgens direkt: 500 ml Wasser (noch vor Kaffee)
- ✓ Wasser + Salz (Meersalz/Himalaya) für bessere Zellhydration
- ✓ Kein Koffein ohne Wasser vorher
- ✓ Wasserflasche sichtbar auf dem Schreibtisch platzieren

CHECKPOINT



Trinke ich täglich mind. 3 Liter Wasser – verteilt über den Tag, nicht auf einmal?

04 ENERGIEFRESSER 04

Zu viel Koffein – zur falschen Zeit

Cortisol-Crash statt echter Energie

Warum das ein Problem ist

Koffein ist kein Energielieferant – es blockiert nur Müdigkeitssignale (Adenosin-Rezeptoren). Wer dauerhaft übersteuert, baut Toleranz auf und zerstört seinen natürlichen Cortisolrhythmus. Das Ergebnis: Du brauchst immer mehr, bekommst immer weniger – und am Ende schläfst du schlechter, bist morgens erschöpfter und abhängiger von der nächsten Tasse. Ein klassischer Spiraleffekt.

Was du tun kannst

- ✓ Erster Kaffee: frühestens 90 Min. nach dem Aufstehen
- ✓ Max. 2–3 Tassen/Tag – keine Nachmittagsdosis
- ✓ Kein Koffein nach 14 Uhr
- ✓ Alle 4–6 Wochen: 5 Tage Pause (Toleranz-Reset)
- ✓ Alternativen: Matcha, Adaptogene (Ashwagandha, Rhodiola)

CHECKPOINT



Nutze ich Koffein strategisch und bewusst – oder bin ich schlicht davon abhängig?

05 ENERGIEFRESSER 05

Dauerstress ohne Erholung

Sympathisches Nervensystem auf Overdrive – kein Ausweg aus dem Tunnel

Warum das ein Problem ist

Dein Körper kennt nur noch „Kampf oder Flucht“. Cortisol bleibt hoch. Regeneration findet nicht statt. Das Ergebnis: Erschöpfung trotz Ruhe. Viele Männer in dieser Phase fühlen sich selbst im Urlaub nicht erholt – weil ihr Nervensystem nie wirklich runterfährt. Das parasympathische System braucht aktive Signale, um in Betrieb zu gehen. Diese kommen nicht von selbst.

Was du tun kannst

- ✓ Täglich 10 Min. bewusste Atempause (z. B. Box Breathing: 4-4-4-4)
- ✓ Spaziergänge ohne Podcast/Telefon – Natur als Reset
- ✓ Handy-freie Zeiten (z. B. ab 20 Uhr konsequent)
- ✓ Wochenende: mind. 1 Tag ohne E-Mails/Slack
- ✓ Cold Exposure (kalte Dusche 2-3 Min.) als Nerventraining

CHECKPOINT



Habe ich täglich bewusste Pausen – ohne Input, ohne Performance, ohne Bildschirm?

06 ENERGIEFRESSER 06

Bewegungsmangel oder falsches Training

Zu wenig oder zu viel – beides kostet Energie

Warum das ein Problem ist

Zu wenig Bewegung bedeutet träge Durchblutung, schwache Mitochondrien und sinkende Insulinsensitivität. Zu viel intensives Training hingegen erzeugt zusätzlichen Stress, der auf ein bereits überlastetes System trifft. Kein Ergebnis, aber maximale Erschöpfung. Viele Männer dieses Typs trainieren entweder gar nicht oder viel zu hart – beides ist falsch kalibriert.

Was du tun kannst

- ✓ Minimum: 8.000 Schritte/Tag (Alltagsbewegung zählt vollständig)
- ✓ 2–3x/Woche Krafttraining (45 Min. reichen)
- ✓ Kein HIIT bei chronischer Erschöpfung – stattdessen: Spazieren, Schwimmen, Yoga
- ✓ Zone 2 Cardio (Herzrate 60–70 % Max) als Mitochondrien-Training
- ✓ Bewegung = Energiequelle, nicht Strafe oder Kompensation

CHECKPOINT



Bewege ich mich täglich moderat – ohne meinen Körper dabei zu überfordern?

Vitamin- und Mineralstoffmängel

Vor allem Magnesium, Vitamin D, B12, Zink – oft unentdeckt

Warum das ein Problem ist

Selbst leichte Mängel führen zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen, schlechtem Schlaf und schwachem Immunsystem. Das Standard-Blutbild beim Hausarzt deckt das oft nicht ab – viele Werte gelten als „im Normbereich“, obwohl sie für optimale Leistungsfähigkeit deutlich zu niedrig sind. Vitamin D unter 40 ng/ml, Magnesium im unteren Drittel – das ist kein Optimum, das ist Überleben.

Was du tun kannst

- ✓ Erweitertes Blutbild machen lassen (inkl. Vitamin D, Magnesium, Ferritin, B12, Zink)
- ✓ Supplementiere gezielt – nicht wahllos nach Trendliste
- ✓ Magnesium: täglich 400–600 mg (Glycinat oder Malat – kein Oxid)
- ✓ Vitamin D: 4.000–5.000 IE/Tag (Oktober bis März, ggf. ganzjährig)
- ✓ Omega-3: 2–3 g EPA/DHA täglich (Fischöl oder Algenöl)

CHECKPOINT



Kenne ich meinen aktuellen Mikronährstoff-Status – oder rate ich nur und hoffe?

Schlechte Darmgesundheit

Leaky Gut, Dysbiose – das stille Fundament deiner Erschöpfung

Warum das ein Problem ist

80 % deines Immunsystems sitzen im Darm. Ist deine Darmflora im Ungleichgewicht, führt das zu Entzündungen, Brainfog und Energieverlust – auch ohne offensichtliche Verdauungsbeschwerden. Die sogenannte Darm-Hirn-Achse ist real und messbar: Eine gestörte Darmflora beeinflusst direkt Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin – und damit Stimmung, Motivation und kognitive Leistungsfähigkeit.

Was du tun kannst

- ✓ Verzichte 2 Wochen auf Weizen, Zucker, Alkohol → Reaktion sorgfältig beobachten
- ✓ Füge fermentierte Lebensmittel hinzu (Sauerkraut, Kefir, Kimchi)
- ✓ Hochwertige Probiotika nach Absprache mit Arzt/Therapeuten
- ✓ Ausreichend Ballaststoffe (mind. 30 g/Tag – aus Gemüse, Hülsenfrüchten)
- ✓ Alkohol stark reduzieren – er zerstört die Darmschleimhaut direkt

CHECKPOINT



Funktioniert meine Verdauung einwandfrei – oder ignoriere ich Signale meines Körpers?

Chronische Entzündungen

Stille Entzündungen im Körper – unsichtbar, aber kraftraubend

Warum das ein Problem ist

Entzündungen kosten Energie. Sie entstehen durch Stress, schlechte Ernährung, Schlafmangel und Umweltgifte. Du spürst sie nicht direkt – aber sie ziehen dich runter. Das Immunsystem läuft dauerhaft auf niedrigem Niveau auf Hochtouren, ohne echten Anlass. Die Folge: Chronische Müdigkeit, langsame Regeneration, schwaches Immunsystem und ein deutlich erhöhtes Risiko für ernsthaftere Erkrankungen langfristig.

Was du tun kannst

- ✓ Reduziere Omega-6-Fette (Sonnenblumenöl, Frittiertes, verarbeitete Produkte)
- ✓ Erhöhe Omega-3 (fetter Fisch 2–3×/Woche, Algenöl, Leinöl)
- ✓ Antioxidantien: Beeren, grünes Gemüse, dunkle Schokolade (mind. 80 %)
- ✓ hs-CRP-Wert beim Arzt checken lassen (sensitiver Marker für stille Entzündungen)
- ✓ Kurkuma und Ingwer in die Ernährung integrieren

CHECKPOINT



Esse ich aktiv entzündungshemmend – oder befeuere ich das Feuer täglich mit meiner Ernährung?

Fehlende Klarheit und mentale Überlastung

Voller Kopf, leerer Akku – kein Ergebnis, nur Verbrauch

Warum das ein Problem ist

Dein Kopf ist voll. Du triffst täglich hunderte Entscheidungen. Dein Gehirn verbraucht 20 % deiner gesamten Energie – auch im Ruhemodus, auch wenn du „nichts machst“. Ohne Klarheit läuft es auf Hochtouren, ohne echtes Ergebnis zu produzieren. Decision Fatigue ist real: Wer morgens schon mit einem vollen Kopf startet, hat am Mittag keine Entscheidungsqualität mehr und abends keine Energie für das, was wirklich zählt.

Was du tun kannst

- ✓ Morgenroutine: 10 Min. Journaling (Was ist heute wichtig? Was nicht?)
- ✓ Entscheidungen vorbereiten und standardisieren (Mahlzeiten, Kleidung, Tagesstruktur)
- ✓ Nicht mehr als 3 echte Prioritäten pro Tag – alles andere ist Rauschen
- ✓ Nein sagen üben – zu Meetings, Anfragen, unnötigen Ablenkungen
- ✓ Abendlicher Brain-Dump: alles raus auf Papier, bevor du ins Bett gehst

CHECKPOINT



Habe ich täglich mentale Klarheit – oder verbrenne ich Energie in gedanklichem Chaos?

Typische Fehler – und was du stattdessen tun solltest

Die meisten Männer, die sich mit Energie und Leistungsfähigkeit beschäftigen, machen dieselben drei Fehler. Erkennst du dich wieder?

⚠ FEHLER #1

„Ich warte, bis es besser wird.“

Es wird nicht besser. Energieverlust ist ein systemisches Problem – keine vorübergehende Phase. Warten ist keine Strategie. **Warten ist die teuerste Entscheidung, die du gerade triffst.**

⚠ FEHLER #2

„Ich probiere alles auf einmal.“

Fokussiere dich auf 2–3 Hebel. Messe die Wirkung über 3–4 Wochen. Dann erweitere gezielt. **Wer alles gleichzeitig ändert, weiß nie, was gewirkt hat.**

⚠ FEHLER #3

„Ich brauche keine Hilfe – das krieg ich alleine hin.“

Du hast jahrelang auf höchstem Niveau funktioniert. Jetzt brauchst du eine Strategie, keinen Willenskampf. **Kein Top-Athlet der Welt arbeitet ohne Coach.**

Deine persönliche Energie-Bilanz

Geh die 10 Punkte durch und markiere ehrlich: Wie viele Checkboxen konntest du wirklich abhaken? Diese Übersicht zeigt dir, wo dein größter Hebel liegt.

☐ **01 Schlaf**
Fundament aller Regeneration

☐ **02 Blutzucker**
Ernährung als Energiequelle

☐ **03 Hydration**
Kognition und Zelleistung

☐ **04 Koffein**
Cortisolrhythmus schützen

☐ **05 Dauerstress**
Nervensystem regulieren

☐ **06 Training**
Bewegung kalibrieren

☐ **07 Nährstoffe**
Status kennen, gezielt handeln

☐ **08 Darm**
Fundament des Immunsystems

☐ **09 Entzündungen**
Den hs-CRP-Wert kennen

☐ **10 Mentale Klarheit**
Klarheit als Kraftquelle

Deine Auswertung

↗ **8–10** ≡

→ Optimierungsmodus

⚠ **5–7** ≡

→ Deutlicher Handlungsbedarf

⚠ **Unter 5** ≡

→ Sofortmaßnahmen erforderlich
Buche jetzt ein Erstgespräch.

Was jetzt?

Du hast die 10 größten Energiefresser vor dir. Jetzt liegt es an dir: Weitermachen wie bisher – oder Klarheit schaffen und handeln.

Falls du dir nicht sicher bist, wo du anfangen sollst – oder ob bei dir noch andere Faktoren eine Rolle spielen (z. B. Hormone, Nebennieren, Schilddrüse) – dann lass uns reden. **Ein 30-minütiges Gespräch kann dir mehr Klarheit verschaffen als Monate des Ausprobierens alleine.**

DEIN NÄCHSTER SCHRITT



Buche jetzt dein kostenloses Erstgespräch

Kein Verkaufsgespräch. Kein Bullshit. Nur Klarheit.

✉ daniel@performancereset.de

🌐 www.performancereset.de

Weil du nicht schwächer geworden bist. Du hast nur vergessen, wie Regeneration funktioniert.