

DIE NEUE PSYCHOLOGIE VON STRESS UND ANGST

**Warum Erschöpfung, Burnout
und Depressionen zur neuen
Normalität geworden sind**

**– und wie radikales Selbstmitgefühl dich
endlich wieder besser fühlen lässt**

LUCA HERZFELD



Impressum

Deutschsprachige Erstausgabe 2026

Herzstark



© 2026 Luca Herzfeld

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Hinweis:

Dieses Buch dient der persönlichen Entwicklung, Orientierung und emotionalen Stärkung. Es ersetzt keine psychologische, psychotherapeutische oder medizinische Beratung oder Behandlung. Bei anhaltendem Leidensdruck oder Krisensituationen sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Transparenz:

Für die Erstellung dieses Buches wurde KI als unterstützendes Werkzeug genutzt. Sämtliche Inhalte wurden von Luca Herzfeld konzipiert, umfassend überarbeitet und verantwortet, um höchste Qualität, Authentizität und inhaltliche Integrität sicherzustellen. Trotz größter Sorgfalt bei der Erstellung und Prüfung kann keine Gewähr für die vollständige Fehlerfreiheit übernommen werden.

ISBN: 9789403916712

Vorwort

Manchmal wird man von etwas zu einem Buch geführt, das sich nicht klar benennen lässt. Ein Gedanke, der plötzlich auftaucht, als käme er aus dem Nichts. Ein unterschwelliges Gefühl, das schon seit Längerem in den Tiefen des Unterbewusstseins umherschwirrt. Eine stille Ahnung, dass dieses Buch genau das fehlende Puzzleteil zu den Fragen sein könnte, die dem eigenen Herzen in letzter Zeit so zu schaffen machen.

Vielleicht spürst du schon länger dieses leise Brodeln. Eine innere Unruhe. Kaum greifbar und doch präsent. Irgendwo im Hintergrund. Zwischen den Momenten, wenn du sie am wenigsten erwartest. Abends nach der Arbeit, wenn eigentlich nichts mehr zu tun ist. Im Bett, wenn die Gedanken zu kreisen beginnen und von innen etwas gegen deine Brust drückt. Morgens, wenn das Aufstehen mehr Kraft kostet als früher. Und der Blick auf den kommenden Tag deine Schultern noch ein wenig schwerer werden lässt.

Nach außen hin läuft alles weiter wie gewohnt. Die täglichen Pflichten, soziale Erwartungen, Verantwortlichkeiten, die erfüllt werden müssen. Du funktionierst. Kein Grund zur Sorge. Doch mitten in diesem Sturm aus Routinen ist dieses Flüstern. Mal lauter, mal leiser. Und es lässt sich einfach nicht mehr abschalten. Die Frage ist: Was möchte es dir sagen?

To-do-Listen, Termine, E-Mails, WhatsApp-Nachrichten, Instagram, Freunde, denen man viel zu lange nicht geantwortet hat. Der Berg wird nicht kleiner, sondern wächst von Tag zu Tag. Und das Flüstern wird lauter. In einem Alltag, der von Reizen und äußeren Erwartungen überflutet ist, gerät schnell etwas Wichtiges in Vergessenheit: die innere Balance. Doch der Körper lässt sich das nicht lange gefallen. Das Nervensystem meldet sich. Begraben unter dem ständigen Dauerfeuer bleibt es in Alarmbereitschaft. Bis selbst Momente, in denen es eigentlich nichts zu tun gibt, sich nicht mehr friedlich anfühlen. Viele Menschen glauben dann, sie müssten einfach disziplinierter werden. Konzentrierter. Widerstandsfähiger. Sich mit mentalen Kunststückchen noch funktionsfähiger machen. Bis aus dem Flüstern ein innerer Schrei wird, den man nicht länger ignorieren kann.

Druck. Man versucht, ihn zum Schweigen zu bringen, indem man noch mehr tut. Alles richtig machen. Fehler um jeden Preis vermeiden. Sich selbst im eisernen Griff der Zuverlässigkeit halten. Streng. Unerbittlich. Die Peitsche in der eigenen Hand. Erfolge gelten als selbstverständlich, kaum der Rede wert. Alles andere fühlt sich an wie eine drückende Last. Das, was man nicht geschafft hat. Was man hätte besser machen können. Angst, die sich als Motivation tarnt. Die Illusion von Kontrolle. Und darunter das tief verinnerlichte Gefühl, niemals ganz genug zu sein.

Eine Gesellschaft, die genau dieses Verhalten belohnt, höhlt die Menschen aus. Sie erschöpft sie. Bis sie aus der Balance geraten und den Kontakt zu sich selbst verlieren. Das eigene Flüstern wird so lange überhört, bis selbst der innere Schrei kaum noch wahrgenommen wird. Man verlernt, die Sprache seiner

Gefühle zu sprechen. Anspannung, Müdigkeit, Traurigkeit, Wut. All das steht einem verlässlichen, funktionierenden Mitglied der Gesellschaft im Weg. Also werden diese Emotionen gnadenlos niedergewalzt. Sie verlieren ihre Signalfunktion als innere Wegweiser und wirken nur noch verwirrend. Störend. Bedrohlich. Aus Orientierung wird Unsicherheit. Aus Gelassenheit wird Unruhe. Angst wird zum Treiber. Und ein überlastetes Nervensystem ist die Folge.

Als wäre all das nicht schon genug, mischt sich unter unsere Überforderung und die Entfremdung von uns selbst noch etwas anderes: eine wachsende emotionale Distanz zu unseren Mitmenschen. Obwohl wir vielleicht kaum allein sind, fühlen wir uns selten wirklich tief verbunden. Gespräche sind oberflächlich. Wichtige Fragen bleiben unausgesprochen. Warum fühlt sich mein Leben manchmal so leer an? Warum fällt es mir immer schwerer, einfach wie bisher weiterzumachen? Wo ist da der Sinn? Und warum werden diese Fragen immer lauter, je mehr ich versuche, sie wegzudrücken? Wir nehmen an, dass alle anderen mit solchen Gedanken wohl nicht zu kämpfen haben. Also bleiben wir still. Während es im Inneren immer lauter wird.

Dieses Buch bietet eine Alternative zu diesem Kreislauf. Es stellt ein klares Kontrastprogramm zur Selbstoptimierungskultur dar, die unseren Alltag prägt. Statt Überforderung, Zweifel und innere Unruhe als persönlichen Defekt zu pathologisieren, versteht es sie als gesunde und konsequente Reaktion auf das System, das uns umgibt. Ein System, das in krassstem Widerspruch zur Funktionsweise unseres Nervensystems steht.

Du hast ein Problem? Geh zum Arzt, lass dir ein Rezept verschreiben und begib dich direkt zum (Straßen-)Apotheker.

Die Versicherung zahlt. Die Ursache deines Leidens interessiert niemanden.

Du zweifelst an dir? An deinen Gedanken? Deinen Gefühlen? Spürst einen inneren Schmerz? Dann fühl doch einfach besser. Werde zum Meister deiner Gedanken. Du bist das Problem. Also komm gefälligst klar. Hier, kauf mein Buch. Oder das nächste Spielzeug, das deinen Schmerz für fünf Minuten betäubt. Und dann das nächste. Und wieder das nächste. Bis du zum Sklaven eines Systems wirst, das dein Nervensystem mit Füßen tritt.

Dieses Buch liefert dir weder eine oberflächliche Tool-Sammlung noch einen 5-Minuten-Quick-Fix für Herausforderungen, die tiefer liegen und systemischer Natur sind. Es geht hier nicht um härter, besser, schneller, stärker. Es geht um weicher, ehrlicher, echter, tiefer.

Um Systemkritik. Um den Mut, wütend zu sein und diese Kritik auszusprechen. Darum, unser Nervensystem besser zu verstehen, die Signale unseres Körpers richtig zu deuten, unsere Gefühle ernst zu nehmen und uns selbst endlich wieder zu vertrauen.

Und nicht zuletzt darum, innerhalb dieses Systems ehrlicher mit uns selbst zu leben. So dass es für unser Nervensystem ein wenig zuträglicher wird. Bis wir es eines Tages vielleicht gemeinsam verändern.

Ich wünsche dir auf den nächsten Seiten viel Freude und viele wertvolle Erkenntnisse auf dieser Reise.

Dein

Luca Herzfeld

Inhaltsverzeichnis

3 Vorwort

9 Einleitung

Wenn es in dir schon zu lange brodelt – Und die Stille
einfach nicht leiser wird

17 Kapitel 1

Zwischen Tabs und Deadlines – Als mein Inneres Alarm
schlug

33 Kapitel 2

Ein Dauerfeuer aus Reizen – Der kollektive Wahnsinn
unserer Zeit

47 Kapitel 3

Als mein Leben an Farbe verlor – Und selbst volle Tage
sich leer anfühlten

59 Kapitel 4

Der unerbittliche Richter – Die Peitsche in deiner
eigenen Hand

73 Kapitel 5

Übersetzungsfehler – Als ich die Sprache meiner Gefühle
verlernte

89 Kapitel 6

Der missverstandene Helfer – Wenn dein Nervensystem
versucht, dich zu retten

103 Kapitel 7

Allein unter allen – Wo niemand mehr zu dir durchdringt

115	Kapitel 8 Einfach besser fühlen? – Die Lüge der Selbstoptimierung
129	Kapitel 9 Der Mythos vom kaputten Selbst – Warum du nie das Problem warst
141	Kapitel 10 Selbstmitgefühl – Der Tag, an dem ich mich selbst in den Arm nahm
155	Schlusswort Als ich bei mir selbst ankam – Und endlich Frieden mit mir schloss
157	Bonusinhalte Wie du dein Nervensystem zurück nach Hause holst
161	Über Herzstark
163	Über den Autor
165	Mehr von Herzstark

Einleitung

Wenn es in dir schon zu lange brodeln –
Und die Stille einfach nicht leiser wird

DAS BRODELN UNTER DER Oberfläche. Dieses unterschwellige Gefühl, mal stärker, mal schwächer, wie eine Welle auf stürmischer See. Dieses Flüstern, das immer drängender wird. Diese innere Spannung, die sich in den stillen Momenten ausbreitet, zwischen dem Lärm des Alltags.

Der Kopf bleibt wach, auch wenn der Tag längst zu Ende ist. Gedanken springen von einem Thema zum nächsten. Außen wird es ruhiger. Innen bleibt es laut. Der Körper ist angespannt. Auf der Hut vor unsichtbaren Gefahren, die im Schlafzimmer zu lauern scheinen. Dann wieder erschöpft von der ständigen Vorsicht. Rastlos. Bereit, auf dieses diffuse Etwas zu reagieren, das sich einfach nicht greifen lässt.

Die Lösung? Mehr Kontrolle. Alles noch einmal gedanklich durchgehen. Wieder und wieder. Sich festkrallen an dem, was zu entgleiten droht. Ein Stich in der Brust. Winzige Nadeln, die den Bauch durchbohren. Angst, diese erbarmungslose Dirigentin.

Sie gibt den Takt vor. Sie treibt uns an. So lange schon, dass all das mittlerweile zur Normalität geworden ist. Und dazwischen ein Nervensystem, das längst den Punkt überschritten hat, an dem echte innere Ruhe noch einfach so möglich wäre.

Die Welt, in der wir leben, ist ebenso unnachgiebig. Flackernde Bildschirme. Blinkende Benachrichtigungen. LinkedIn. Instagram. TikTok. Social Media, das Gift unserer Zeit. Bankkonten, die überwacht werden wollen. Briefe, die darauf warten, gelesen zu werden. Verabredungen, die eingehalten werden müssen. Pflichten, die erfüllt werden wollen. Nachrichten, die uns vorgaukeln, die Welt ginge unter. Es blitzt und donnert von allen Seiten. Wer wundert sich bei dieser neuen Normalität noch darüber, dass das Innere lauthals aufbegehrt?

Die Zahnräder drehen sich immer weiter. Schneller und schneller. Tag für Tag. Stündlich. Im Sekundentakt. Sie zermahlen alles, was einen anderen Rhythmus hat. Entweder man fügt sich in das Uhrwerk ein und zahlt den Preis oder man widersetzt sich und zahlt den Preis. So oder so bleibt etwas auf der Strecke.

Man überlegt kurz, innezuhalten. Der Frage nachzugehen, warum das Innere so sehr schmerzt, obwohl von außen betrachtet doch eigentlich alles funktioniert. Doch dieser Gedanke gerät schnell wieder in Vergessenheit. Der Schmerz wird zum notwendigen Übel erklärt. Mit Füßen zertreten wie Kartons, damit sie kompakter sind. In eine Schublade gesperrt. Ertränkt. Betäubt. Wie sonst sollte man weiter funktionieren? Und was wäre die Konsequenz, es nicht zu tun?

Im Takt dieses teuflisch präzisen Uhrwerks halten sich die Zahnräder selbst am Laufen. Mit heimtückischen Stimmen

treiben sie sich weiter an. Was bereits geleistet wurde, gerät schnell in Vergessenheit. Wichtig ist nur, was noch zu tun bleibt. Und wie man es besser machen kann. Schneller als gestern. Effizienter als die anderen. So nimmt die Geschwindigkeit, mit der sich die Zahnräder drehen, immer weiter zu. Bis sie dem Druck nicht mehr standhalten. Zerbrechen. Und durch neue Zahnräder ersetzt werden.

Gefühle haben in diesem Uhrwerk keinen Platz. Der Apparat funktioniert wie eine Maschine. Alles muss erwartungsgemäß ablaufen. Berechenbar sein. Was den Status quo stören könnte, wird kritisch beäugt. Sofort als potenzieller Störenfried eingestuft. Als Bedrohung für das System. Also werden Emotionen ruhiggestellt. Zum Schweigen gebracht. Wie ein Aktivist, der versucht, auf ein gewaltiges Unrecht aufmerksam zu machen.

Im Unterschied zu einem Aktivisten, der sich einfach beseitigen lässt, klappt das mit Gefühlen auf Dauer nicht. Ihre Sprache wird vielleicht schwerer verständlich, doch sie verstummen nicht. Sie machen sich auf andere Weise bemerkbar. Ein Druck hinter dem Brustbein. Ein beschleunigter Herzschlag. Ein Pochen hinter der Stirn. Leere. Sinnlosigkeit. All die Dinge, mit denen sich Zahnräder nicht beschäftigen müssen.

Einsamkeit. Noch so etwas Hinderliches, zutiefst Menschliches, das ein Rädchen im Getriebe nicht interessiert. Zahnräder haben nicht das Bedürfnis, sich mitzuteilen. Menschen schon. Doch wer das Gefühl hat, von Zahnrädern umgeben zu sein, kommt kaum auf die Idee, etwas über Zweifel, Sinn oder inneren Schmerz zu teilen. Was wirklich wichtig ist, bleibt unausgesprochen. Der Schmerz wird noch tiefer zurückgedrängt, damit man sich ächzend weiterdrehen kann.

Antworten auf das innere Unbehagen werden in Podcasts, auf YouTube und in Büchern gesucht. Dort entsteht die Illusion einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die die Leere des echten Lebens nur bedingt füllen kann. Wenn in solch einer Umgebung der verlockende Hauch der Selbstoptimierung umherzieht, wird es gefährlich. Das Heilmittel gegen Einsamkeit für weniger als zwanzig Euro. Beseitige deine innere Unruhe in nur neunzig Sekunden. Fülle deine innere Leere, indem du dich uns anschließt. Für einen Preis, der kaum der Rede wert ist. Dopamin durchflutet den Körper. Endlich scheint die Lösung für all diese Probleme in greifbarer Nähe. Bis man irgendwann aufwacht und erkennt, dass sie noch immer da sind. Und man sich leerer fühlt als je zuvor.

Wenn keiner dieser verzweifelten Versuche hilft, bleibt oft nur eine besonders schmerzhaftes Schlussfolgerung: Mit mir stimmt etwas nicht.

An diesem Punkt beginnt die eigentliche Reise dieses Buches.

Vieles von dem, was sich wie ein persönliches Problem anfühlt, ist in Wirklichkeit ein Missverständnis. Ein Missverständnis darüber, wie das Nervensystem arbeitet. Welche Aufgabe Gefühle wirklich haben. Wie Geist und Körper miteinander interagieren. Und vor allem darüber, dass der Schmerz, den so viele von uns verspüren, etwas Unnatürliches sei. Dass inneres Aufbegehren niedergedrückt werden müsse. Und dass es normal sei, sich wie ein Zahnrad immer schneller im Kreis zu drehen.

Der zentrale Gedanke dieses Buches ist simpel und gleichzeitig weitreichend: Du bist nicht das Problem. Dein Empfinden ist die natürliche Reaktion eines Nervensystems, das versucht, in einem System zu überleben, für das es nicht

gemacht ist. Du brauchst kein weiteres Produkt, keinen Kurs und keine Medikamente, wenn du das nicht möchtest. Alles, was du brauchst, ist bereits in dir vorhanden. Es wartet nur darauf, wiederentdeckt zu werden. Durch eine echte, liebevolle Beziehung zu dir selbst. Diese Beziehung beginnt dort, wo du aufhörst, gegen dein Nervensystem zu arbeiten und anfängst, auf seine Signale zu hören.

Der Aufbau des Buches folgt genau dieser Entwicklung. Jedes Kapitel macht einen anderen Aspekt deines inneren Erlebens sichtbar. Dabei begegnet dir Liora. Sie steht vor ähnlichen Herausforderungen wie du: chronische Überstimulation des Nervensystems, ein Gefühl innerer Leere und fehlender Bedeutung, Perfektionismus, der sie gnadenlos antreibt. Intensive Gefühle, die oft verwirrend wirken. Ein eingeschränkter Zugang zu den eigenen körperlichen Reaktionen. Schmerzvolle Einsamkeit. Der Vertrauensverlust in althergebrachte Orientierungssysteme. Und nicht zuletzt das Gefühl, irgendwie kaputt zu sein.

Im Antiquariat der leuchtenden Funken stößt Liora auf Corvin, den Funkenweber. Die Dialoge zwischen den beiden eröffnen einen emotionalen Zugang zu jedem dieser Muster. Sie laden dazu ein, der eigenen Wahrnehmung wieder zu vertrauen und sich selbst mit mehr Mitgefühl zu begegnen.

Am Ende jedes Kapitels werden die zentralen Punkte noch einmal kompakt eingeordnet und erläutert. Anschließend folgt ein Praxisteil mit Reflexionsimpulsen und Übungen für diejenigen, die die Arbeit mit sich selbst weiter vertiefen möchten.

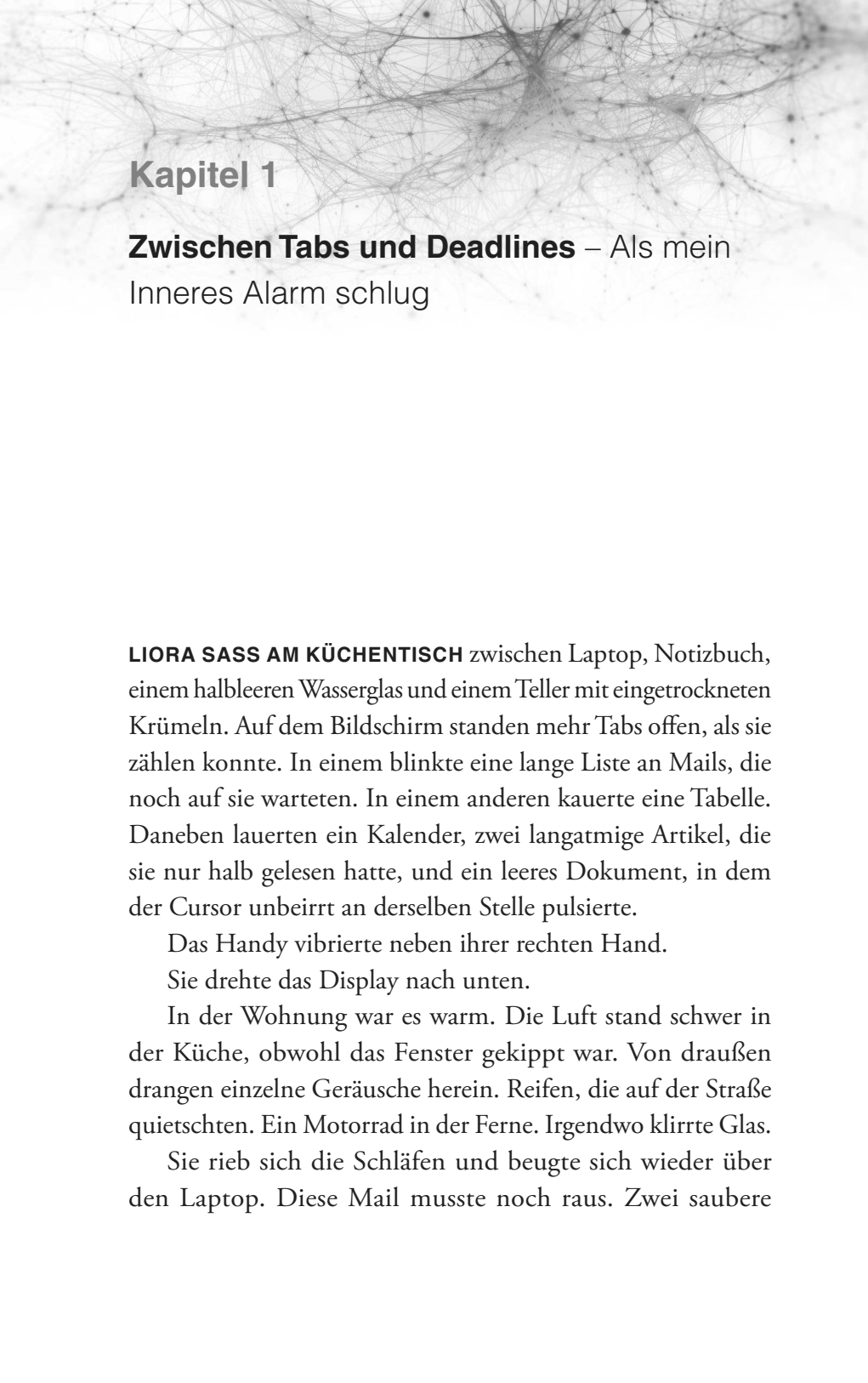
Am Ende des Buches erwarten dich ergänzende Bonusinhalte: eine Regulationsreise als Begleiter durch diffuse Anspannung,

bestehend aus einer gesprochenen Erzählung, die das Nervensystem bereits beim Zuhören beruhigt, und einer Klangreise, die in Momenten des Zweifels und der Überforderung Mut, Hoffnung und Verständnis schenkt.

Dieses Buch verlangt nichts von dir und will dir nichts aufdrängen. Es möchte dir eine neue Perspektive auf dein inneres Erleben schenken. Und einen sanften Rahmen zur Orientierung. Das hier ist keine Anleitung zur Selbstoptimierung und kein Neubeginn. Es ist eine Rückkehr zu dir selbst. Ein Wiederankommen. Vielleicht entdeckst du auf diesem Weg etwas Entscheidendes: dass dein inneres Brodeln nie ein Zeichen dafür war, dass mit dir etwas nicht stimmt. Sondern mit dem System, in dem du lebst. Wir haben dieses System erschaffen. Also können wir es auch ändern.

Wo der innere Krieg endet

Und du beginnst, dir selbst die
Hand zu reichen



Kapitel 1

Zwischen Tabs und Deadlines – Als mein Inneres Alarm schlug

LIORA SASS AM KÜCHENTISCH zwischen Laptop, Notizbuch, einem halbleeren Wasserglas und einem Teller mit eingetrockneten Krümeln. Auf dem Bildschirm standen mehr Tabs offen, als sie zählen konnte. In einem blinkte eine lange Liste an Mails, die noch auf sie warteten. In einem anderen kauerte eine Tabelle. Daneben lauerten ein Kalender, zwei langatmige Artikel, die sie nur halb gelesen hatte, und ein leeres Dokument, in dem der Cursor unbeirrt an derselben Stelle pulsierte.

Das Handy vibrierte neben ihrer rechten Hand.

Sie drehte das Display nach unten.

In der Wohnung war es warm. Die Luft stand schwer in der Küche, obwohl das Fenster gekippt war. Von draußen drangen einzelne Geräusche herein. Reifen, die auf der Straße quietschten. Ein Motorrad in der Ferne. Irgendwo klirrte Glas.

Sie rieb sich die Schläfen und beugte sich wieder über den Laptop. Diese Mail musste noch raus. Zwei saubere

Formulierungen, professionell, aber nicht zu kühl. Sie kannte das Spiel. Spielte es ständig. Von Berufs wegen.

Doch heute sprangen ihre Gedanken hin und her. Schon beim zweiten Satz fragte sie sich, wie der erste wohl wirkte. Beim dritten war sie sich sicher, dass die Anrede zu distanziert klang. Dann begann sie von vorne.

Sie löschte einen Satz. Schrieb ihn neu. Löschte ihn wieder.

Das Handy summt erneut.

Liora biss sich auf die Lippe. Ein Zucken in ihrem Arm. Sie widerstand dem Drang.

Mit jedem Wort, das sie tippte, hoben sich ihre Schultern ein Stück höher. Als hinge ein Unhold an der Decke, der ein Seil um sie gelegt hatte und es langsam nach oben zog. Etwas schien von innen gegen ihre Brust zu drücken. Kaum merklich breitete sich eine Hitze unterhalb ihres Solarplexus aus, die nichts mit der Temperatur des Raums zu tun hatte. Die Augen brannten. Eine Erinnerung daran, wie lange sie schon auf die leuchtende Fläche vor sich starrte.

Sie blinzelte, lehnte sich zurück und schloss die Lider für einen Moment.

Ein Meer aus roten Punkten flimmerte auf. Bilder drängten sich vor ihr inneres Auge wie ungebetene Gäste. Die Nachricht ihrer besten Freundin, auf die sie seit drei Tagen nicht geantwortet hatte. Eine unbezahlte Rechnung, die hämisch grinsend umherflatterte. Das Fitnessstudio, das schon seit zwei Stunden ungeduldig auf ihren Besuch wartete. Termine, die sich hinterrücks in die freien Slots ihres Kalenders krallten.

Ein Brennen durchfuhr ihren Bauch. Die Hände ballten sich zu Fäusten. Schwitzig. Das Herz pochte schnell. Laut und