

Foggy Brain im Job. Was wirklich hinter der Vergesslichkeit 40+ stecken kann

Du sitzt in einem wichtigen Meeting und plötzlich ist das Wort weg. Du weißt genau, was Du sagen möchtest. Du hast Dich vorbereitet. Du kennst das Thema. Und trotzdem fällt Dir dieser eine Begriff einfach nicht ein.

Oder Du liest eine Mail zweimal und merkst danach, dass Du den Inhalt kaum aufgenommen hast. Du gehst in einen anderen Raum und weißt plötzlich nicht mehr, warum. Du möchtest einen Namen nennen und kommst einfach nicht darauf.

Früher wäre Dir das vielleicht gar nicht passiert.

Und jetzt fragst Du Dich: „**Was ist denn plötzlich mit mir los?**“

Vielleicht machst Du Dir sogar Sorgen, dass Deine Leistungsfähigkeit nachlässt. Gerade im Job kann das verunsichern. Schließlich möchtest Du weiterhin souverän auftreten, Entscheidungen treffen, konzentriert arbeiten und zeigen, was Du kannst.

Doch bevor Du Dich selbst dafür kritisierst, lohnt sich ein anderer Blick. **Dein Gehirn verändert sich. Und Dein Alltag fordert gleichzeitig sehr viel von ihm.**

Foggy Brain ist mehr als ein bisschen Vergesslichkeit

Viele Frauen ab 40 erleben Phasen, in denen sie sich weniger konzentriert fühlen, häufiger nach Worten suchen oder Informationen nicht mehr so schnell abrufen können wie früher.

Dabei geht es nicht unbedingt darum, dass Wissen tatsächlich verloren ist. Häufig ist vielmehr der Zugriff darauf schwieriger. Besonders dann, wenn gleichzeitig Stress, Schlafmangel, viele offene Aufgaben und emotionale Belastungen dazukommen.

Und genau hier wird es interessant. Denn in der Lebensmitte kommen häufig mehrere Faktoren zusammen: Berufliche Verantwortung, Familie, Mental Load, persönliche Veränderungen und bei vielen Frauen zusätzlich der hormonelle Wandel rund um die Wechseljahre. Östrogen und Progesteron verändern sich in dieser Phase. Diese Hormone wirken nicht ausschließlich auf den weiblichen Zyklus, sondern beeinflussen unter anderem auch Prozesse im Gehirn.

Deshalb können sich Konzentration, Schlaf, Stimmung und geistige Leistungsfähigkeit zeitweise anders anfühlen als früher.

Das bedeutet nicht automatisch, dass Deine geistigen Fähigkeiten nachlassen.

Und es bedeutet schon gar nicht, dass Du „nicht mehr belastbar“ bist.

Warum Stress den Nebel noch dichter machen kann

Stell Dir Dein Gehirn wie einen Schreibtisch vor. Wenn dort nur ein paar Unterlagen liegen, findest Du schnell, was Du brauchst.

Liegen dort aber gleichzeitig 20 offene Vorgänge, fünf ungelesene Nachrichten, drei dringende Entscheidungen und im Hintergrund läuft noch die Frage „Was muss ich heute eigentlich alles schaffen?“, wird die Suche deutlich schwieriger.

Genauso kann sich mentale Überlastung anfühlen.

Du hast nicht plötzlich weniger Wissen. Dein System ist einfach mit sehr vielen Dingen gleichzeitig beschäftigt. Und genau deshalb kann es passieren, dass Du im Meeting plötzlich nach einem Wort suchst, das Du eigentlich selbstverständlich kennst. Oder dass Du nach einem langen Arbeitstag das Gefühl hast: **„Mein Kopf ist einfach voll.“**

Das ist ein guter Moment, nicht noch mehr Druck aufzubauen. Sondern Deinen Kopf zu entlasten.

Drei Strategien gegen den Foggy Brain im Arbeitsalltag

1. Verlasse Dich nicht auf Dein Gedächtnis. Entlaste es.

Du musst nicht alles im Kopf behalten. Nutze externe Gedächtnishilfen ganz bewusst. Eine zentrale Aufgabenliste, Notizen, Kalendererinnerungen oder ein übersichtliches System für Deine offenen Aufgaben können unglaublich entlastend sein.

Wichtig ist dabei: Nicht fünf verschiedene Listen an fünf verschiedenen Orten führen.

Ein verlässlicher Ort für Deine offenen Schleifen ist besser als zehn Erinnerungen im Kopf.

Dein Gehirn soll denken und entscheiden können. Es muss nicht gleichzeitig Dein persönlicher Ablageort sein.

2. Weniger Multitasking. Mehr Fokus.

Vielleicht kennst Du diese Situation: Du beantwortest eine Mail, während Du einem Telefonat zuhörst, bekommst nebenbei eine Teams-Nachricht und denkst gleichzeitig darüber nach, was Du später noch einkaufen musst.

Du hast das Gefühl, besonders viel zu schaffen.

Tatsächlich wechselst Du aber ständig zwischen verschiedenen Aufgaben und musst Deine Aufmerksamkeit immer wieder neu ausrichten. Probiere deshalb bewusst **Fokuszeiten** aus.

- Eine Aufgabe.
- Ein begrenzter Zeitraum.
- Keine parallelen Nachrichten.
- Und danach eine kurze Pause.

Das ist nicht weniger leistungsfähig. Es ist häufig genau das Gegenteil.

3. Plane mit Deiner Energie, nicht nur mit Deiner Zeit

Vielleicht hast Du schon lange gelernt, Deinen Kalender zu organisieren.

Aber hast Du auch einmal darauf geachtet, **wann Dein Kopf eigentlich am leistungsfähigsten ist?**

Wenn Du morgens besonders konzentriert bist, gehört diese Zeit möglichst nicht zu Deinen unwichtigsten Aufgaben.

Nutze Deine leistungsstärkeren Phasen für:

- anspruchsvolle Entscheidungen,
- wichtige Gespräche,
- konzeptionelle Aufgaben,
- konzentriertes Arbeiten.

Routineaufgaben, Ablage oder einfache Mails können dagegen in Phasen wandern, in denen Deine Konzentration ohnehin niedriger ist.

Gutes Selbstmanagement bedeutet nicht, jede Minute zu verplanen. Es bedeutet, Deine Energie sinnvoll einzusetzen.

Und noch etwas ist wichtig

Wenn Du plötzlich merkst, dass sich Deine Konzentration oder Dein Gedächtnis deutlich verändert, solltest Du das nicht einfach auf das Alter oder die Wechseljahre schieben.

Anhaltende oder starke Beschwerden gehören ärztlich abgeklärt. Auch Schlafprobleme, bestimmte Medikamente, Erkrankungen oder andere Faktoren können Konzentration und Gedächtnis beeinflussen.

Du musst also weder dramatisieren noch alles hinnehmen.

Beobachten. Ernst nehmen. Und bei Bedarf abklären lassen.

Das ist ein viel hilfreicherer Umgang mit Deinem Körper als Selbstvorwürfe.

Dein Praxis-Impuls für diese Woche

Beobachte Dich einmal eine Woche lang, ohne Dich zu bewerten.

- Wann fühlt sich Dein Kopf besonders klar an?
- Wann wird der Nebel stärker?
- Was war vorher los?

Hast Du schlecht geschlafen? Zu viel gleichzeitig gemacht? Eine lange Besprechung hinter Dir? Zu wenig gegessen oder getrunken? War Dein Tag voller Unterbrechungen?

Notiere Dir am Ende des Tages nur drei Dinge:

- **Meine Energie:** niedrig / mittel / hoch
- **Meine Konzentration:** niedrig / mittel / hoch
- **Was hat meinen Kopf heute entlastet?**

Nach einer Woche hast Du vielleicht schon erste Hinweise darauf, was Dir guttut und wann Dein Gehirn besonders leistungsfähig ist. Und genau daraus kannst Du Deine Arbeitsweise Schritt für Schritt verändern.

Du musst nicht gegen Deinen Körper arbeiten. Du kannst lernen, Deine Energie und Deine Aufmerksamkeit klüger einzusetzen.

Deine Reflexionsfrage

Wo verlange ich von mir noch immer dieselbe Leistungsweise wie vor zehn oder zwanzig Jahren, obwohl sich meine Lebenssituation und meine Bedürfnisse inzwischen verändert haben?

Vielleicht ist es Zeit, nicht weniger von Dir zu erwarten.

Sondern **anders mit Deiner Energie umzugehen.**

Foggy-Brain-Tagesprotokoll

Heute beobachte ich	Meine Notiz
Wann war mein Kopf besonders klar?	
Wann wurde der Nebel stärker?	
Was hat meine Konzentration gestört?	
Was hat mir geholfen?	
Wann hatte ich heute meine beste Energie?	
Was möchte ich morgen anders machen?	

💡 Impuls: „*Du musst Dich mehr anstrengen.*“ Sondern: „**Verstehe Deine Energie. Entlaste Dein Gehirn. Und nutze Deine Leistungsfähigkeit gezielt.**“

www.Silke-Mekat.de | Praxis Lounge