

ICH FUNKTIONIERE NUR ÄUSSERLICH

EHRLICHE GEDANKEN AUS
MEINEM BAHNALLTAG



ICH FUNKTIONIERE NUR ÄUSSERLICH

EHRliche GEDANKEN AUS
MEINEM BAHNALLTAG



WILLKOMMEN

SCHÖN, DASS DU DA BIST.

Dieses Buch ist für alle, die täglich einsteigen,
durchhalten, umsteigen, vertrauen, zweifeln,
verpassen, hoffen – und trotzdem immer wieder losfahren.

Für alle, die im Zug mehr erleben
als manche in einem ganzen Jahr.



Danke, dass du dir die Zeit nimmst.
Ich hoffe, dieses Buch bringt dir ein Lächeln,
Verständnis – und das Gefühl:

“

**ICH BIN NICHT ALLEIN.
WIR SIND VIELE.
WIR FAHREN ZUSAMMEN.**

”



Dein Zugbegleiter im Alltag
(mit trockener Stimme und ehrlichem Humor)

VOR DEM ERSTEN KAFFEE

SOLLTE NIEMAND
ENTSCHEIDUNGEN
TREFFEN.



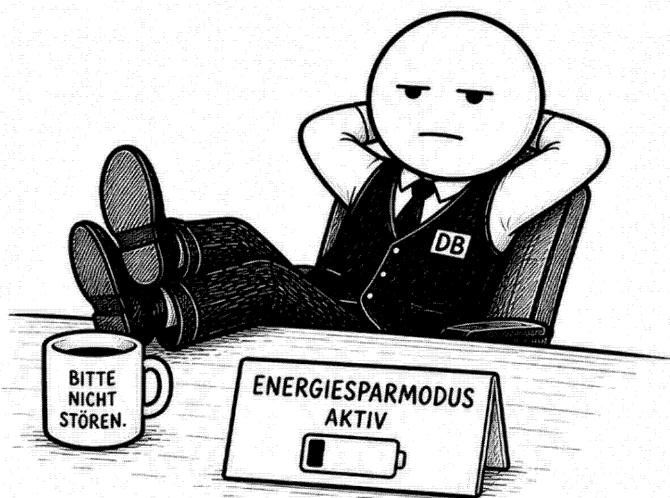
MEIN ENERGIELEVEL IM DIENST

ZEIT	ENERGIELEVEL
05:00 – 07:00 (Anfangsoptimismus)	★★★★☆ Geht noch. 😊
07:00 – 11:00 (Funktionsmodus)	★★★☆☆ Kaffee hilft. 😐
11:00 – 14:00 (Überlebensphase)	★★☆☆☆ Bitte nicht ansprechen. 😑
14:00 – 17:00 (Durchhalten)	★☆☆☆☆ Ich tue nur so. 😞
17:00 – Ende (Feierabend in Sicht)	★★★★☆ Ziel in Sicht! 😎



— KURZ DURCHATMEN. WEITER GEHT'S. —

**ICH BIN
NICHT MÜDE.
ICH SPARE NUR
ENERGIE.**



MORGENS AM BAHNSTEIG:

HOFFNUNG: 0 %

SCHLAF: 23 %

MOTIVATION: IRGENDWO
ZWISCHEN GLEIS 3 UND 7.



ZUTATEN FÜR DEN PERFEKTEN START:

- ☒ Zu wenig Schlaf
- ☒ Zu viele Menschen
- ☒ Zu wenig Kaffee

MENSCHEN VOR 6 UHR MORGENS SIND NUR GERÄUSCHE.



MEIN NOTFALLPLAN FÜR ANSTRENGENDE TAGE

	WENN...	DANN...
	ICH MÜDE BIN	KAFFEE. NOCH EIN KAFFEE. DANN WEITER.
	ALLE ZU VIEL REDEN	KOPFHÖRER AUF. WELT AUS.
	AKKU BEI 2%	ENERGIESPARMODUS AKTIVIEREN.
	ALLES ZU VIEL WIRD	TIEF DURCHATMEN. WEITER MACHEN.
	KEINE MOTIVATION MEHR	ERINNERN: FEIERABEND EXISTIERT.
	ICH WILL AUFGEBEN	NOCH NICHTS. ERSTMAL WEITERMACHEN.



AM ENDE DES TAGES ZÄHLT,
DASS ICH ES DURCHGEZOGEN HABE. ♥

ICH BIN KURZ WEG. MENTAL.



BITTE NICHT STÖREN:

- ☒ KEINE FRAGEN
- ☒ KEINE PROBLEME
- ☒ KEINE AUFGABEN

☐ NUR KAFFEE. VIEL KAFFEE.