

7 Impulse aus der Erschöpfung

Erste Schritte zurück in die Verbindung mit dir



7 Impulse aus der Erschöpfung

Erste Schritte zurück in die Verbindung mit dir

Ich habe selbst erfahren, wie es ist, in der Erschöpfung zu landen. Wie sehr man funktionieren kann, während man innerlich schon lange nicht mehr in Verbindung mit sich selbst ist.

Die Erschöpfung kam bei mir nicht plötzlich. Sie kam leise. Ich habe sie lange nicht gespürt oder nicht spüren wollen. Als ich sie mir endlich eingestand, war es schon fast zu spät. Nur wenige Wochen später brach alles zusammen. Ich hatte zu lange durchgehalten. Zu lange funktioniert. Zu lange gedacht, dass es schon irgendwie geht.

Dieses Handout ist keine Anleitung zur Selbstoptimierung. Kein "Mach dies und dann wird alles gut". Es ist eine Einladung, dich dir selbst wieder anzunähern. In deinem Tempo. Auf deine Art.

Vielleicht findest du hier einen Gedanken, der dich berührt. Einen Satz, der bleibt. Oder einfach einen ersten kleinen Schritt.

(An-)Erkennen, dass du erschöpft bist – ohne dich dafür zu verurteilen

Viele Menschen merken erst sehr spät, wie erschöpft sie wirklich sind. Weil sie gelernt haben, weiterzumachen. Weil sie sich an das Müde-Sein gewöhnt haben. Weil "funktionieren" das Normale geworden ist.

Doch Erschöpfung ist kein Zeichen von Schwäche. Sie ist ein Signal. Ein Stoppzeichen deines Systems.

Du darfst müde sein. Und du darfst anfangen, das ernst zu nehmen.

Impulse:

- Wie sprichst du innerlich über deine Erschöpfung?
- Was wäre, wenn sie dich nicht sabotieren, sondern beschützen will?

Aufhören, stark sein zu müssen – Stück für Stück

"Ich schaff das schon."

"Ich muss nur noch durchhalten."

"Ich kann mir keine Pause leisten."

Kennst du solche Sätze? Sie sind oft tief verankert. Vielleicht waren sie einmal hilfreich. Aber sie tragen dich nicht für immer.

Stärke zeigt sich nicht nur im Aushalten. Sondern auch im Innehalten. Im Zulassen. Im ehrlichen Eingeständnis: Ich kann gerade nicht mehr.

Wenn wir nicht mehr können, heißt das nicht, dass wir schwach sind – sondern dass wir einfach zu lange stark waren.



Wir sind keine Maschinen. Wir sind Menschen. Und Menschen brauchen Pausen, Mitgefühl und Zeiten der Regeneration.

Impulse:

- Was bedeutet Stärke für dich heute?
- Wie würde es sich anfühlen, nicht mehr stark sein zu müssen?

Mit dir sprechen wie mit einer guten Freundin

Wie sprichst du innerlich mit dir, wenn du nicht "funktionierst"?

Wenn du langsam bist, müde, überfordert? Ist da Verständnis? Oder Druck?

Stell dir vor, einer guten Freundin ginge es gerade genauso wie dir.

Was würdest du ihr sagen?

Und was davon dürftest du dir selbst sagen?

Impulse:

- Welcher Satz wäre heute heilsam?
- Welcher Druck darf gehen, wenn du mit dir sprichst?

Raum schaffen, bevor du Lösungen suchst

Wenn wir erschöpft sind, suchen wir oft sofort nach einem Weg hinaus. Nach Strategien, Tools, Methoden. Doch manchmal ist das Drängen nach einer Lösung Teil des Problems.

Manchmal brauchst du nicht die Antwort, sondern erstmal Raum. Raum zum Atmen. Raum zum Fühlen. Raum zum Sein.



Impulse:

- Was kannst du heute weglassen, um Raum zu schaffen?
- Kannst du dir 15 Minuten schenken, in denen du nichts musst? Oder genau das tust, was du gerade brauchst?

Deinem Körper wieder zuhören lernen

Wenn wir funktionieren, verlieren wir oft den Zugang zum eigenen Körper. Wir ignorieren Signale, überspielen Symptome, hören lieber auf Pflichten als auf Bedürfnisse. Dabei ist dein Körper kein Störfaktor. Er ist dein Kompass. Und er spricht mit dir, auch wenn du ihn lange nicht gehört hast.

Erschöpfung zeigt sich oft körperlich:

Kopfschmerzen. Schlafstörungen. Rückenschmerzen. Herzklopfen. Oder einfach ein dauerhaftes Gefühl von Anspannung, Druck, Gereiztheit.

Manche Menschen werden krank – nicht weil sie schwach sind, sondern weil ihr Körper einen Weg sucht, sie zu stoppen, wenn sie innerlich keinen anderen Ausweg mehr sehen. Krankheit ist kein Versagen. Sie kann ein Signal sein, das dich einlädt, dich selbst wieder ernst zu nehmen und für dich zu sorgen.

Impulse:

- Wie fühlt sich dein Körper gerade an – nicht im Kopf, sondern im Spüren?
- Welche Empfindung darf einfach da sein, ohne erklärt oder verbessert zu werden?
- Was würde sich ändern, wenn du Krankheit nicht nur als Störung, sondern auch als Botschaft betrachten würdest?

Deine Bedürfnisse wieder ernst nehmen

Nicht alles, was dich erschöpft, ist laut. Oft sind es die leisen Dinge: das Immer-Verfügbar-Sein, das Nicht-Nein-Sagen-Können, das Sich-selbst-Zurückstellen.

Wieder in Verbindung zu kommen heißt auch, deine Bedürfnisse wieder ernst zu nehmen. Bevor dein Körper oder deine Seele es für dich tun müssen.



Impulse:

- Was brauchst du gerade wirklich?
- Was könnte dir Kraft geben – nicht irgendwann, sondern heute?
- Welche deiner früheren Kraftquellen könntest du heute wieder nähren – auch ganz sanft und klein?

Sich nicht zurückziehen – sondern in Verbindung gehen

Erschöpfung isoliert. Oft still. Wir ziehen uns zurück, haben keine Kraft mehr für die schönen Dinge im Leben, wollen niemandem zur Last fallen. Oder wir denken, wir müssen das allein schaffen.

Aber du musst das nicht allein tragen. Du darfst sprechen. Und du darfst Hilfe annehmen.

Verbindung ist kein Zeichen von Schwäche. Sie ist ein Schutzfaktor.

Impulse:

- Mit wem könntest du heute ehrlich sprechen?
- Welche Art von Unterstützung wäre wohltuend für dich?

Über mich

Systemische Coachin | Trainerin | Beraterin für mentale Gesundheit und Burnoutprävention

Mehr als 15 Jahre war ich Führungskraft in der internationalen Konsumgüterindustrie – Leistungsdruck, Verantwortung und Dauerverfügbarkeit kenne ich aus eigener Erfahrung.

Nach meinem eigenen Burnout habe ich die Richtung gewechselt. Heute begleite ich sowohl Menschen, die noch rechtzeitig die Notbremse ziehen können, als auch Menschen, die das tiefste Tal bereits durchlaufen haben und bereit sind, ihr Leben und sich zu verändern – mit Coaching, Workshops und Vorträgen rund um gesunde Selbstführung, Resilienz und Burnoutprävention.

Dabei arbeite ich pragmatisch, empathisch und systemisch: als kompetente, einfühlsame Sparringspartnerin, die weiß, wovon sie spricht – und Dir hilft, wieder klar zu sehen.





Vielleicht war dieser Text ein erster Schritt.
Vielleicht hat er nur einen kleinen Gedanken angestoßen.

Beides ist gut.
Du musst nichts beschleunigen.
Du darfst dir Zeit lassen.

Du darfst dich neu annähern – dir selbst, deinem Leben, deinem
inneren Gleichgewicht.

Und wenn du auf diesem Weg nicht allein sein möchtest:
Ich begleite Menschen genau dabei – zurück in ihre Kraft.
Das Erstgespräch ist kostenlos und unverbindlich.

www.nicolanashed.com
info@nicolanashed.com

Alles Liebe

Nicola