

# 1 Grundlagen für deine mentale Gesundheit

## Einleitung

Du hast dich entschieden, dich aktiv mit deiner mentalen Gesundheit auseinanderzusetzen und allein diese Entscheidung ist bereits ein großer Schritt. Sie zeigt, dass du Verantwortung übernimmst. Für dein Wohlbefinden, deine Lebensqualität und letztlich auch für die Menschen um dich herum. Denn innere Balance beginnt immer bei uns selbst und sie benötigt eine ehrliche Selbstreflexion, ohne Filter, ohne Drama und ohne Dogma.

In diesem Kapitel erhältst du eine kompakte, aber fundierte Einführung in die zentralen Themen der mentalen Gesundheit. Du erfährst, warum der soziale Vergleich ein schlechendes Gift für unsere Psyche ist. Es geht um Stress und darum, warum nicht jeder Stress gleich schädlich ist, aber auch, wann er zur Überlastung führt. Du erfährst, was genau hinter dem Begriff Burn-out steckt, warum das Burn-on-Syndrom oft unbemerkt bleibt, und weshalb auch ein Bore-out, also das Gefühl der permanenten Unterforderung, eine ernst zu nehmende Herausforderung für deine psychische Stabilität sein kann.

Wir sprechen auch über Resilienz, also deine Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen, und wie Kohärenz dich dabei unterstützen kann. Und über den Flow-Zustand, diesen besonderen Moment innerer Verbundenheit, in dem alles mühelos zu fließen scheint. Wir schauen uns unterschiedliche Krisenformen an und wie wir diesen begegnen können und wie unsere Glaubenssätze unser Leben unbemerkt beeinflussen.

Ziel dieses Kapitels ist es, dir einen Überblick zu geben, als Ausgangspunkt für deine persönliche Reise. Du bekommst das nötige Grundlagenwissen, um Symptome besser einordnen zu können, aber auch, um Ursachen zu verstehen.

Dazu findest du im Anschluss an die jeweiligen Themen praktische Reflexionsübungen, die dir helfen, deine eigene Situation einzuschätzen. Ergänzend erhältst du Fragebögen mit Auswertungen, die dir mehr Klarheit über deinen aktuellen Zustand geben und mögliche nächste Schritte aufzeigen.

Du musst kein Experte sein, um deine mentale Gesundheit ernst zu nehmen. Es reicht, wenn du bereit bist, ehrlich hinzuschauen. Und genau dafür ist dieses Kapitel gedacht: als Einladung, dich selbst ein Stück besser kennenzulernen – mit allem, was gerade da ist.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst, und sei ehrlich zu dir selbst. Denn hier geht es um dich.

## **Was wir nicht erinnern – und doch jeden Tag leben**

Wir sind auch vor unserer Geburt schon verbunden, nicht nur körperlich über die Nabelschnur, sondern auch emotional. Schon im Mutterleib erleben wir, was es heißt, eingebettet zu sein. Wir hören den Herzschlag, spüren den Rhythmus, fühlen Sicherheit. Dieses Gefühl von Verbundenheit ist unsere erste Erfahrung mit der Welt.

Mit der Geburt wird diese Verbindung durchtrennt. Wir sind im wahrsten Sinne des Wortes entbunden. Plötzlich sind wir ein eigenes Wesen. Der erste Atemzug ist gleichzeitig der erste Schritt in die Autonomie. Doch dieser Weg zur Selbstständigkeit verläuft nicht geradlinig. Er ist geprägt von einem lebenslangen Spannungsfeld zwischen zwei Grundbedürfnissen: dem Wunsch nach Verbundenheit und dem Streben nach Eigenständigkeit. Diese beiden Pole – Nähe und Distanz, Sicherheit und Freiheit – prägen nicht nur unsere Kindheit, sondern unser gesamtes Leben. Und sie sind kein Widerspruch, sondern ein dynamisches Spannungsfeld, das immer wieder neu ausbalanciert werden muss.

Das Problem beginnt dort, wo eines dieser Bedürfnisse chronisch zu kurz kommt. Wenn zum Beispiel Autonomie gleichgesetzt wird mit Ablehnung. Oder wenn Bindung nur durch Anpassung »erkauf« werden kann. Viele Menschen verwechseln Beziehung mit Selbstaufgabe und Freiheit mit Isolation. Das ist kein bewusster Prozess, sondern das Ergebnis früh gelernter Loyalitätsmuster.

Wer gelernt hat, Liebe nur durch Leistung zu bekommen, wird sich schwertun, sich selbst zu genügen. Und wer als Kind die Erfahrung gemacht hat, dass Nähe gefährlich oder überfordernd war, wird später oft mit Bindung kämpfen, oder sie suchen, wo sie nicht zu finden ist. Die Sehnsucht nach sicherer Bindung verschwindet nie. Aber sie darf sich verändern. Sie darf erwachsen werden. Sie darf bedeuten: Ich bin in Verbindung, ohne mich zu verlieren. Und genauso darf Autonomie bedeuten: Ich bin ich, auch wenn ich dich liebe.

Gesunde Selbstregulation entsteht genau hier: wenn wir lernen, diesen inneren Konflikt nicht mehr gegeneinander auszuspielen, sondern beides zuzulassen. Nähe und Distanz. Bindung und Freiheit. Halt und Eigenständigkeit.

Der Weg dorthin beginnt mit einer simplen, aber tiefgreifenden Frage: Habe ich jemals gelernt, dass ich so sein darf, wie ich bin – ohne etwas dafür tun zu müssen? Wenn die Antwort darauf »Ja« ist, hast du einen inneren Anker. Wenn sie »Nein« ist, solltest du lernen, dir diesen Anker selbst zu setzen.

Unsere Kindheit und unsere Erziehung prägt uns stärker, als uns das im Alltag bewusst ist. Sie hat einen enormen Einfluss auf unser Denken und Fühlen im Erwachsenen-Leben. Unsere Bezugspersonen legen speziell in den ersten drei Lebensjahren einen Grundstein für unsere Entwicklung. Da Kleinkinder von ihren Eltern existenziell abhängig sind, ist die Bindung zu ihnen ein überlebenswichtiges Grundbedürfnis. Ein Kind aber will nicht nur versorgt werden. Es will gesehen, gehört und gefühlt werden.

Die erlernten »Programme« unserer Kindheit leben in unserem Unbewussten weiter und ziehen uns wie an einem unsichtbaren Faden durchs Leben. Unsere Kindheit ist kein abgeschlossenes Kapitel. Sie ist wie ein Signal aus der Vergangenheit, das permanent aus unserem Unbewussten in die Gegenwart fungt. Unsere Kindheit wirkt nach, in der Art und Weise wie wir Entscheidungen treffen, und manifestiert sich in unserer Art zu fühlen, zu leben und zu lieben. Sie bestimmt auch, welches Bild wir von uns selbst haben und wie wir mit uns selbst umgehen. Was wir in dieser frühen Beziehung erleben, oder eben nicht erleben, entscheidet oft darüber, wie wir später in Beziehungen stehen. Ob wir Vertrauen entwickeln oder Kontrolle ausüben. Ob wir loslassen können oder ob uns Nähe Angst macht.

Wenn wir über Bindung sprechen, dann sprechen wir nicht über Erziehungsstile im klassischen Sinne. Wir sprechen über Resonanz. Über das feine, unsichtbare Band zwischen Eltern und Kind. Über die Frage, ob ein Kind sich in seiner Not gesehen, in seiner Freude gespiegelt und in seinem Wesen angenommen fühlt. Der britische Kinderpsychiater John Bowlby ist einer der Pioniere der Bindungsforschung. Er hat vier Bindungsstile identifiziert, die ich dir hier vorstellen möchte.

Beginnen wir mit dem, was wir alle suchen und was für eine gute Entwicklung wichtig ist, eine sichere Bindung. Wenn Eltern auf das Weinen ihres Kindes nicht mit Funktion, sondern mit Gefühl reagieren, mit Blickkontakt, mit einem liebevollen Ton, mit einer inneren Haltung, die sagt: »Du bist wichtig.« oder »Ich bin da.« – dann lernt dieses Kind: Ich bin wirksam. Ich darf fühlen. Ich darf existieren. Und genau das prägt. Menschen mit einer positiven frühen Erfahrung entwickeln oft eine hohe Fähigkeit zur Selbstreflexion. Sie wirken stabil, innerlich klar und gehen Beziehungen nicht ein, um sich zu verlieren, sondern um sich zu zeigen.

Anders sieht es aus bei unsicher-vermeidender Bindung. Hier finden kaum echte Interaktionen statt. Zum mindesten keine, die auf

die emotionalen Bedürfnisse des Kindes eingehen. Oft wird lediglich »abgearbeitet«, was als Pflicht empfunden wird. Nähe wird funktional. Gefühle gelten als störend. Viele dieser Eltern handeln nicht aus Lieblosigkeit, sondern aus eigener Hilflosigkeit. Sie wiederholen, was sie selbst erlebt haben, oder greifen zu Ratgeberparolen, die nichts mit Beziehung, aber viel mit Kontrolle zu tun haben. Das Ergebnis ist tragisch: Das Kind lernt, dass Nähe keine Sicherheit bringt. Im Erwachsenenleben erinnern sich diese Menschen oft kaum an ihre frühe Kindheit. Verlustängste sitzen tief, obwohl sie nach außen kühl und unabhängig wirken. Da sie einen echten und emotional tiefen Kontakt nie erfahren haben, konnten sie auch emotionale Beziehung nie lernen. Die Folge davon ist, dass sie häufig in Pseudobeziehungen leben, was ihre erlernte Form von Nähe ist. Sie gliedern sich zwar unauffällig in die Gesellschaft ein, aber bleiben trotzdem innerlich leer.

Bei ambivalent-unsicheren Bindungen wird es noch widersprüchlicher: Mal ist die Bezugsperson da, liebevoll und präsent, wie lange sie bleibt, ist aber unvorhersehbar – im nächsten Augenblick kann sie schon wieder aus unerklärbaren Gründen nicht mehr emotional erreichbar sein oder sogar ablehnend und verletzend reagieren. Das Kind weiß nie, woran es ist, und daraus entsteht eine innere Zerrissenheit. Nähe wird ersehnt und gefürchtet zugleich. Liebe ist kein verlässliches Gefühl, sondern ein Wechselbad. Wer mit dieser Erfahrung aufwächst, trägt diese Ambivalenz oft bis ins Erwachsenenalter. Beziehungen werden zum Kampfplatz zwischen Ideal und Entwertung. Der Partner wird zum Projektionsraum unerfüllter Bedürfnisse, bis hin zur Enttäuschung, die fast schon eingeplant ist. Beziehungen verlaufen immer nach demselben Muster und bleiben emotional leer. Im Partner wird die emotionale Quelle gesucht, die als Kind nicht befriedigt wurde. Wenn jemand in einer ambivalent-unsicheren Bindung aufwächst, wird er vom Partner zwar Nähe erwarten, selbst aber kaum in der Lage sein, sich emotional zu öffnen.

Die tiefste Wunde aber entsteht bei desorganisierten Bindungen. Hier fehlt nicht nur Zuwendung – hier wird das Kind selbst zur Projektionsfläche von Gewalt, Überforderung, manchmal auch Missbrauch. Es gibt keine Orientierung, keinen sicheren Ort, an dem das »Ich« des Kindes sich formen kann. Stattdessen entsteht Fremdheit – im Körper, im Gefühl, im Leben. Kinder, die solche Erfahrungen gemacht haben, suchen im Erwachsenenalter oft nach Kontakt, aber vermeiden echte Nähe. Sie funktionieren in oberflächlichen Beziehungen, aber innerlich bleibt eine Distanz, die kaum jemand überbrücken kann. Selbst der liebevollste Mensch wird an der unsichtbaren Mauer aus Angst vor Verletzung zerschellen.

All das ist keine Schuldfrage. Es geht nicht darum, Eltern zu verurteilen. Es geht darum, unsere Geschichte zu verstehen, damit wir aufhören, sie unbewusst zu wiederholen.

Die gute Nachricht? Bindungserfahrungen können nicht ungeschehen gemacht werden, aber sie können neu geschrieben werden. In Beziehungen, die heilen. In Begleitung, die stärkt. Und vor allem in dem Moment, in dem wir beginnen, uns selbst das zu geben, was wir früher vermisst haben: Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Halt.

Vielleicht kennst du Menschen, die sagen: »Ich hatte eine ganz normale Kindheit. Keine Gewalt, keine großen Dramen.« Und doch sind sie in Beziehungen ständig erschöpft, sind gestresst vom Partner und fühlen sich leer, da sie nicht in der Lage sind, wahrhaftige Beziehungen zu führen. Emotionale Verwahrlosung ist subtil. Sie hat kein Gesicht, aber eine Wirkung. Die Frage ist nicht, *was* passiert ist. Sondern *was gefehlt hat*.

Nicht jede Kindheit ist dramatisch. Aber viele sind überfordernd – emotional, psychisch, manchmal auch körperlich. Die sogenannten »Adverse Childhood Experiences« (ACEs) haben in der Forschung längst Einzug gehalten. Und sie zeigen klar: Je mehr dieser Belastungen, desto höher das Risiko für spätere Krankheiten, psychisch wie körperlich.

Niemand ist schuld an dem, was passiert ist, aber jeder ist für das verantwortlich, was er daraus macht. Viele meiner Klientinnen und Klienten spüren diesen Konflikt: einerseits die Loyalität zur Herkunfts familie und andererseits das Bedürfnis nach einem selbstbestimmten Leben. Dieser innere Kampf ist kein Zeichen von Schwäche. Er ist ein Zeichen von Bewusstwerden.

Denn nur das, was wir erkennen, können wir verändern. Das bedeutet nicht, die Vergangenheit zu verklären oder die Eltern zu verurteilen. Es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen. Nicht für das, was war, sondern für das, was *heute* möglich ist und uns in die Zukunft trägt.

### **Ein letzter Gedanke**

Wenn wir beginnen, unsere Geschichte nicht länger als etwas Vergangenes zu betrachten, sondern als das Fundament, auf dem unser heutiges Erleben ruht, dann verändert sich unser Blick darauf. Auch das, was wir nicht erinnern, lebt trotzdem in uns. Es spricht aus unseren Entscheidungen, aus unseren Beziehungen, aus dem, was wir uns selbst zugestehen, oder eben verwehren. Die Muster, die wir als Kinder erlernt haben, laufen nicht aus Böswilligkeit weiter, sondern aus Loyalität. Aus der tiefen, oft unbewussten Überzeugung, dass wir nur dazugehören, wenn wir sie nicht hinterfragen. Doch Zugehörigkeit darf nicht auf Kosten unserer inneren Wahrheit gehen. Und Nähe darf nicht bedeuten, sich selbst zu verlieren. Der Weg in ein selbstbestimmtes Leben führt über eine innere Erlaubnis: Ich darf fühlen, was ich fühle. Ich darf sein, wer ich bin. Ich muss nichts leisten, um wertvoll zu sein. Genau diese Sätze brauchen wir – nicht als Affirmation, sondern als gelebte Wirklichkeit. Sie ersetzen nicht die Kindheit, aber sie heilen das Kind in uns.

## **Selbsttest: Wie stark prägt meine Kindheit mein heutiges Erleben?**

Hinweise zur Durchführung: Bitte beantworte jede Frage ehrlich und spontan auf einer Skala von 1 bis 6, wobei: 1 = trifft gar nicht zu, 2 = trifft eher nicht zu, 3 = trifft etwas weniger zu, 4 = trifft etwas mehr zu, 5 = trifft eher zu, 6 = trifft voll und ganz zu, bedeutet.

1. Ich hatte in meiner Kindheit mindestens eine Person, die mich emotional verstanden hat. 1 2 3 4 5 6
2. Ich durfte als Kind Gefühle zeigen, und wurde dafür angenommen. 1 2 3 4 5 6
3. Ich fühlte mich in meiner Familie sicher und geborgen. 1 2 3 4 5 6
4. Ich erinnere mich an viele Momente der Wärme, Nähe und Zugehörigkeit. 1 2 3 4 5 6
5. Mein Verhalten wurde liebevoll begleitet, auch wenn ich manchmal aus der Reihe getanzt bin. 1 2 3 4 5 6
6. Ich durfte Zuneigung empfangen, einfach weil ich da war und nicht, weil ich etwas geleistet habe. 1 2 3 4 5 6
7. Ich konnte mich auf meine Eltern oder Bezugspersonen verlassen. 1 2 3 4 5 6
8. Ich habe früh gelernt, meine Bedürfnisse zu zeigen, und sie wurden angenommen. 1 2 3 4 5 6
9. Emotionen wie Traurigkeit oder Angst wurden ernst genommen und verstanden. 1 2 3 4 5 6
10. Ich kann anderen Menschen emotional vertrauen. 1 2 3 4 5 6
11. Ich reagiere in Beziehungen oft ausgeglichen und kann Nähe zulassen. 1 2 3 4 5 6
12. Es fällt mir leicht, meine Gefühle zu benennen und zu regulieren. 1 2 3 4 5 6
13. Ich fühle mich innerlich verbunden, mit mir und mit anderen. 1 2 3 4 5 6

14. Ich verstehe, wie meine Kindheit mich geprägt hat, und nutze dieses Wissen, um bewusst zu leben.

1 2 3 4 5 6

15. Ich habe gelernt, mir heute das zu geben, was ich als Kind gebraucht hätte.

1 2 3 4 5 6

### **Was deine Punktzahl bedeutet – keine Bewertung, sondern ein Spiegel**

Zähle alle Punkte zusammen (15 bis 90 sind möglich). Und bevor du nun versuchst, dich einzuordnen, denke daran: Dieser Test ist kein Ranking. Er ist eine Einladung. Vielleicht sogar eine Begegnung mit dir selbst.

#### **15–35 Punkte: Der Ruf nach innerer Sicherheit**

Wenn deine Punktzahl in diesem Bereich liegt, dann darfst du dir eingestehen, dass du viel aus eigener Kraft getragen hast. Vielleicht gab es wenig Halt im Außen und du wurdest früh erwachsen. Doch: Was dir damals gefehlt hat, darf heute Raum bekommen. Nicht in Form von Vorwürfen, sondern in Form von Fürsorge für dich selbst. Du bist nicht kaputt. Du bist geformt worden. Und jetzt ist vielleicht die Zeit, diese Form nicht länger als gegeben hinzunehmen, sondern neu zu gestalten. Wenn du spürst, dass dich alte Muster belasten – in Beziehungen, im Job oder im Umgang mit dir selbst –, dann kann ein erfahrener Begleiter helfen, nicht nur Antworten zu finden, sondern dich innerlich neu zu verankern.

#### **36–55 Punkte: Du kennst beide Seiten – Halt und Sehnsucht**

Deine Kindheit war kein schwarzer Fleck, aber auch kein reines Licht. Wahrscheinlich gab es Menschen, die es gut meinten, aber nicht immer in der Lage waren, dir emotional nahe

zu sein. Vielleicht war da Liebe, aber auch Unsicherheit. Du hast trotzdem Wege gefunden, im Leben zu stehen. Was dir jetzt hilft, ist Klarheit: über das, was war, über das, was wirkt, und über das, was du heute wirklich brauchst.

Manchmal beginnt Entwicklung nicht mit einem großen Schritt, sondern mit dem leisen Satz: »Ich darf mir selbst wichtig sein.«

### **56–75 Punkte: Gesunde Wurzeln, tragende Äste**

Du scheinst aus deiner Kindheit emotionale Nahrung mitgenommen zu haben, die dich heute trägt. Vielleicht war nicht alles einfach, aber es war genug da, um Vertrauen ins Leben zu lernen. Wenn heute etwas schmerzt, dann oft nicht das Jetzt, sondern ein Echo von Damals.

Deine Aufgabe? Bewahre dir den Zugang zu deiner inneren Quelle. Und gib weiter, was dich stark gemacht hat – an deine Kinder, deine Beziehungen oder an dich selbst, in Momenten des Innehaltens.

### **76–90 Punkte: Du trägst den sicheren Ort in dir**

Wenn du hier landest, dann hast du das große Geschenk erlebt, emotional wirklich genährt worden zu sein. Du wurdest nicht nur gesehen, du wurdest gespürt. Vielleicht war nicht alles leicht, aber du hattest Halt. Heute spürt man das an deiner Art, dich selbst und andere zu behandeln. Was du daraus machen willst, liegt bei dir. Vielleicht ist jetzt der Moment, das, was du empfangen hast, weiterzugeben. Durch Zuhören, durch Echtheit, durch dein Dasein.

Wenn du beim Lesen an einer Stelle gestockt hast, dann war das vielleicht schon der Anfang deiner nächsten Erkenntnis.

## **Mentale Gesundheit beginnt mit Ehrlichkeit**

Ich erinnere mich gut an ein Gespräch mit einer Klientin, das mich sehr nachdenklich gemacht hat. Sie sagte: »Ich tue so, als ginge es mir gut – sogar vor mir selbst.« Und ich dachte mir: Genau das ist das Problem. Wir verwechseln Stärke mit Kontrolle, Fassade mit Funktionstüchtigkeit, und Selbstschutz mit Selbstdäuschung. Wir alle tragen Masken. Masken, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben, um uns vor Schmerz, Ablehnung oder Verletzlichkeit zu schützen. Diese Masken können uns eine Zeit lang dienen, doch auf Dauer ersticken sie unser wahres Selbst. Wir verleugnen unsere Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche, um einem Idealbild zu entsprechen, das oft von der Gesellschaft gefordert wird oder durch unsere eigenen Ängste vor Ablehnung geprägt ist.

Mentale Gesundheit ist ein ständiger Prozess des Wachstums, der Selbstreflexion und der Akzeptanz. Und dieser Weg beginnt mit einem einzigen Schritt: dem Schritt zur Ehrlichkeit. Sei ehrlich zu dir selbst, sei ehrlich zu anderen und erlaube dir, authentisch zu sein. Denn nur so kannst du ein Leben in innerem Frieden und Wohlbefinden führen. Ehrlichkeit ist das Fundament, auf dem mentale Gesundheit aufgebaut ist. Ohne sie gleicht unser inneres Selbst einem Kartenhaus, das bei der kleinsten Brise zusammenfällt. Doch was bedeutet Ehrlichkeit in diesem Kontext wirklich? Es geht nicht nur darum, anderen gegenüber aufrichtig zu sein, sondern vor allem darum, uns selbst gegenüber ehrlich zu sein. Ehrlichkeit erfordert Mut. Mut, sich seinen eigenen Schwächen und Unsicherheiten zu stellen und sich anderen gegenüber verletzlich zu zeigen. Doch in dieser Verletzlichkeit liegt eine unglaubliche Stärke. Wenn wir uns erlauben, authentisch zu sein, schaffen wir Raum für echte Verbindung und Heilung.

Die Wahrheit kann schmerhaft sein, doch sie ist auch befreiend. Nur wenn wir uns unseren Ängsten, Traumata und ungelösten Konflikten stellen, können wir beginnen, sie zu verarbeiten und

loszulassen. Das mag ein langer und schwieriger Prozess sein, doch er ist der einzige Weg zu innerem Frieden. Ich habe in meinem Leben viele Gespräche geführt – mit Menschen, die mitten im Leben stehen, mit Führungskräften, die ganze Unternehmen verantworten, und mit Menschen, die in ihrer Rolle als Elternteil, Partner oder Freund längst nicht mehr wissen, wo sie selbst geblieben sind. Und in all diesen Gesprächen gibt es einen gemeinsamen Nenner: den Moment, in dem sich jemand erlaubt, ehrlich zu sein. Nicht zu anderen – sondern zu sich selbst.

Vielleicht kennst du solche Momente auch. Du funktionierst, du tust, was getan werden muss, du erfüllst Rollen. Und gleichzeitig spürst du, dass etwas in dir schreit. Nicht laut, nicht dramatisch, eher wie ein permanentes Hintergrundgeräusch. Und dieses Geräusch sagt dir: »So will ich nicht mehr weitermachen.« Ich erlebe immer wieder, dass Menschen glauben, mentale Gesundheit bedeute, stark zu sein. Aber Stärke ohne Ehrlichkeit ist nichts weiter als eine Maske. Und hinter dieser Maske wächst der Druck. Tag für Tag. Auch wenn du versuchst, es nach außen zu verbergen und niemandem etwas davon zu zeigen: Dein Körper und deine Seele spüren es. Und irgendwann wird auch dein Umfeld zu spüren bekommen, wie es wirklich in dir aussieht.

Ehrlich zu sich selbst zu sein, klingt simpel – ist es aber nicht. Es braucht Mut, die eigenen Selbstbilder infrage zu stellen. Vielleicht hast du Angst, etwas oder jemanden zu verlieren. Vielleicht sogar dich selbst, so wie du dich bisher definiert hast. Aber genau darin liegt die Chance. Denn dort, wo du aufhörst, dich selbst zu belügen, beginnt Veränderung.

Deshalb die Frage an dich: An welcher Stelle in deinem Leben wäre es hilfreich, dir selbst die Wahrheit zu sagen? Nicht laut, nicht dramatisch – sondern still, klar und mit Respekt für dich selbst. Ehrlichkeit ist kein Ziel. Sie ist eine Entscheidung. Eine Entscheidung, dich wieder bei dir selbst einzufinden. Und genau dort beginnt Heilung.

### Ein letzter Gedanke

Wenn ich eines in meiner Arbeit gelernt habe, dann dies: Die Wahrheit tut manchmal weh – aber sie zerstört nie. Sie zeigt nur, was ohnehin da ist. Und genau das ist ihre Kraft. Ehrlichkeit ist der Anfang einer Reise zu dir selbst. Vielleicht ist das nicht der einfachste Weg, aber mit Sicherheit der richtige, wenn du dir selbst in Wahrhaftigkeit begegnen willst. Wenn du dich also heute fragst, ob und wann du beginnen sollst, dann treffe deine Entscheidung. Versuche nicht, etwas im Außen zu verändern, fang bei dir an. Fang mit der Wahrheit an. Wenn wir über mentale Gesundheit sprechen, geht es selten um das, was offensichtlich ist. Es geht nicht darum, ob du morgens aus dem Bett kommst oder funktionierst im Job. Es geht darum, ob du noch spürst, was dich wirklich bewegt. Wenn du ehrlich zu dir selbst bist, verspreche ich dir, dass du einem wunderbaren Menschen begegnest. Keinem perfekten, aber einem authentischen.

### Fragebogen: Bin ich ehrlich zu mir selbst?

Dieser Fragebogen misst die Bereitschaft und Fähigkeit, sich selbst ehrlich wahrzunehmen und zu begegnen – ein zentraler Aspekt mentaler Gesundheit.

Bitte beantworte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 6, wobei: 1 = trifft gar nicht zu, 2 = trifft eher nicht zu, 3 = trifft etwas weniger zu, 4 = trifft etwas mehr zu, 5 = trifft eher zu, 6 = trifft voll und ganz zu, bedeutet.

Sei so ehrlich wie möglich – die Auswertung dient deiner eigenen Selbsterkenntnis.

## Selbstreflexionsfragen

1. Ich nehme mir regelmäßig Zeit, um in mich hineinzuhören und meine Gefühle ehrlich wahrzunehmen. 1 2 3 4 5 6
2. Ich gestehe mir ein, wenn ich innerlich erschöpft oder überfordert bin. 1 2 3 4 5 6
3. Ich bin mir bewusst, welche Rollen ich im Alltag spielt, und wo ich mich dabei selbst verliere. 1 2 3 4 5 6
4. Ich erkenne an, wenn ich meine Bedürfnisse aus Angst vor Ablehnung zurückhalte. 1 2 3 4 5 6
5. Ich spüre, wenn ich mich selbst belüge, auch wenn ich es nicht sofort ändern kann. 1 2 3 4 5 6
6. Ich bin bereit, mir unbequeme Wahrheiten über mich selbst einzugestehen. 1 2 3 4 5 6
7. Ich erlaube mir, mich anderen gegenüber verletzlich zu zeigen, auch wenn das mit Unsicherheit verbunden ist. 1 2 3 4 5 6
8. Ich bemerke frühzeitig, wenn ich nur noch »funktioniere«, anstatt wirklich zu leben. 1 2 3 4 5 6
9. Ich kenne den Unterschied zwischen meiner aufgesetzten, äußeren Stärke und meiner inneren Aufrichtigkeit. 1 2 3 4 5 6
10. Ich erkenne, wann ich eine Maske trage, um nicht verletzt zu werden. 1 2 3 4 5 6
11. Ich kann mir Fehler verzeihen, ohne mich selbst zu rechtfertigen. 1 2 3 4 5 6
12. Ich bin offen dafür, mich selbst weiterzuentwickeln, auch wenn das bedeutet, liebgewonnene Illusionen loszulassen. 1 2 3 4 5 6
13. Ich spüre den Unterschied zwischen echten und vorgespielten Emotionen bei mir selbst. 1 2 3 4 5 6
14. Ich habe gelernt, auch mit meiner Angst vor der Wahrheit mitfühlend umzugehen. 1 2 3 4 5 6
15. Ich weiß, dass Ehrlichkeit zu mir selbst der Schlüssel zu meinem inneren Gleichgewicht ist. 1 2 3 4 5 6

### **Auswertung – Bin ich ehrlich zu mir selbst?**

Du hast dir Zeit genommen, diesen Fragebogen auszufüllen, und allein das verdient Anerkennung. Denn wer sich mit sich selbst auseinandersetzt, zeigt Bereitschaft zur Veränderung und zu innerer Entwicklung.

#### **So liest du dein Ergebnis:**

Zähle die Punkte aller 15 Fragen zusammen.

Dein Wert liegt zwischen **15 und 90 Punkten**.

#### **76–90 Punkte:**

**Du hast gelernt, dich dir selbst wirklich zuzuwenden.**

Du spürst, wenn du dich verstellst, und hast den Mut, deine Masken abzulegen. Natürlich bist du nicht perfekt – niemand ist das. Aber du weißt, dass Ehrlichkeit kein Makel ist, sondern ein Wegweiser. Du erkennst, dass echte Stärke aus Verletzlichkeit erwächst. Bleib in diesem Kontakt mit dir, denn er ist ein innerer Kompass, der dich auch in stürmischen Zeiten trägt.

#### **61–75 Punkte:**

**Du bist auf einem stabilen Weg zu dir selbst.**

Ehrlichkeit fällt dir oft leicht, aber es gibt noch Felder, in denen du zögerst. Vielleicht aus alten Schutzmustern, vielleicht aus Angst vor Konsequenzen. Und das ist in Ordnung. Wichtig ist: Du bist dir dessen bewusst. Du spürst den Unterschied zwischen »funktionieren« und »wirklich leben« – und du bist bereit, genauer hinzusehen. Das ist gelebte Selbtfürsorge.

**46–60 Punkte:****Du schwankst zwischen Ehrlichkeit und Selbstschutz.**

Manchmal nimmst du dich ernst, manchmal übergehst du dich. Vielleicht erkennst du, dass du bestimmte Dinge lieber nicht wissen willst. Vielleicht aus Angst, was sie verändern könnten. Und doch: Deine Antworten zeigen, dass du dich auf den Weg gemacht hast. Nimm das als Einladung. Nicht zur Kritik, sondern zur liebevollen Neugier: »Was in mir will eigentlich gesehen werden?«

**31–45 Punkte:****Du schützt dich noch stark vor deiner eigenen Wahrheit.**

Möglicherweise hast du gelernt, dass es sicherer ist, Dinge nicht zu fühlen, nicht zu sagen und nicht anzuschauen. Und vielleicht war das einmal nötig. Doch heute darfst du dich fragen: Dient mir dieser Schutz noch? Deine Antworten zeigen, dass ein Teil in dir bereit ist, neue Wege zu gehen. Du musst nicht alles auf einmal ändern. Aber beginne mit einem ehrlichen Satz oder einer Frage. Dir selbst gegenüber und deiner inneren Wahrheit.

**15–30 Punkte:****Du hast dich von deiner inneren Wahrheit weit entfernt.**

Vielleicht hast du gelernt, dass Ehrlichkeit gefährlich ist, oder dass du dich anpassen musst, um geliebt zu werden. Die Folge: Du hörst dich selbst kaum noch. Und doch liest du diese Zeilen und das bedeutet, dass ein Teil in dir wach ist. Und dieser Teil ist bereit. Nicht für Perfektion, sondern für einen ersten echten Schritt. Du musst nicht stark sein. Du musst nur ehrlich genug sein, zu sagen: »So geht es nicht weiter.«

**Hinweis:**

Dieser Fragebogen ist kein Test, kein Urteil und keine Diagnose. Er ist ein Spiegel. Eine Einladung, dich selbst wieder zu spüren. Er ist kein diagnostisches Instrument, sondern ein Werkzeug zur Selbstreflexion. Wenn du das Gefühl hast, du möchtest tiefer gehen, dann suche Unterstützung. Manchmal braucht es ein Gegenüber. Jemand, der dich sieht, auch dort, wo du dich selbst noch nicht sehen kannst.

**Das Gehirn verstehen: Wie Emotionen entstehen**

Wenn wir über mentale Gesundheit sprechen, dann sprechen wir letztendlich über das Gehirn. Denn dort entstehen unsere Gedanken, dort werden unsere Gefühle verarbeitet, dort sitzt unser Verhalten und unsere Fähigkeit, mit der Welt in Verbindung zu treten. Doch was genau passiert im Inneren unseres Kopfes, wenn wir emotional werden? Was läuft auf biologischer Ebene ab, wenn uns etwas berührt, triggert oder begeistert? Ich möchte dich mitnehmen in eine kurze Übersicht in die Anatomie unseres wichtigsten Organs. Nicht, um dich mit Fachbegriffen zu überfluten, sondern um dir ein tieferes Verständnis dafür zu geben, wie du funktionierst und damit du dir selbst besser begegnen kannst.

Das Gehirn ist mehr als nur graue Masse, obwohl es hauptsächlich aus Wasser, Eiweiß und Fett besteht. Unser Gehirn wiegt etwa 1,3 bis 1,5 Kilogramm und besteht aus rund 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen), die über Synapsen in ständigem Austausch stehen. Hinzu kommen ebenso viele Gliazellen, die die Nervenzellen versorgen und stabilisieren. Es ist ein elektrisches und chemisches Wunderwerk, das in jedem Moment Informationen verarbeitet, verknüpft und bewertet – meistens ohne unser bewusstes Zutun.

Anatomisch lässt sich das Gehirn in drei große Bereiche gliedern:

1. **Großhirn (Cerebrum):** Der Sitz von Wahrnehmung, Sprache, Bewegung, Denken und Erinnerung. Es macht den größten Teil des Gehirns aus und ist durch eine Längsfurche in zwei Hälften geteilt, die linke und die rechte Hemisphäre. Diese sind über den Balken (Corpus Callosum) miteinander verbunden und arbeiten ständig im Austausch.
2. **Kleinhirn (Cerebellum):** Koordiniert Bewegungen, reguliert das Gleichgewicht und ist auch an kognitiven Prozessen wie Aufmerksamkeit und Sprache beteiligt. Früher wurde es oft unterschätzt, heute wissen wir, dass es auch unsere Emotionen beeinflusst.
3. **Hirnstamm:** Verbindet das Gehirn mit dem Rückenmark. Hier werden lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzfrequenz und Schlaf-Wach-Rhythmus gesteuert. Auch unsere »automatischen« Reflexe laufen hier ab.

Innerhalb dieser Bereiche gibt es weitere Strukturen, die für unsere Emotionen entscheidend sind. Schauen wir sie uns etwas genauer an.

### Limbisches System – das emotionale Zentrum

Das limbische System liegt tief im Inneren des Gehirns, eingebettet im Großhirn, und ist evolutionär gesehen ein alter Teil unseres Gehirns. Es enthält folgende zentrale Strukturen:

- **Amygdala:** Die »Alarmanlage« unseres Gehirns. Sie scannt permanent unsere Umgebung nach potenziellen Gefahren – emotional und körperlich. Wird eine Bedrohung erkannt, reagiert sie schneller als unser Verstand. Die Amygdala speichert auch emotionale Erinnerungen. Eine Erfahrung, die mit intensiven Gefühlen verbunden ist, wird stärker erinnert.
- **Hippocampus:** Zuständig für das Speichern und Abrufen von Erinnerungen – insbesondere Kontextinformationen. Er hilft uns, vergangene Erfahrungen mit neuen Situationen zu verknüpfen.

Das erklärt, warum wir manchmal überreagieren: unser Gehirn erinnert sich an einen alten Schmerz und »spult« das alte Programm ab.

- **Hypothalamus:** Steuert das vegetative Nervensystem und reguliert zentrale Körperfunktionen wie Hunger, Durst, Sexualtrieb, Schlaf – und eben auch die Stressreaktion. Er ist der »Schalter«, der entscheidet, ob der Körper in Alarmbereitschaft geht.

All diese Strukturen arbeiten eng zusammen. Emotionen sind also keine Gefühle, die »einfach so« auftauchen. Sie sind ein komplexes Zusammenspiel aus Wahrnehmung, Bewertung, körperlicher Reaktion und Erinnerung.

### **Der präfrontale Cortex – das Zentrum für Selbstregulation**

Vorne, direkt hinter deiner Stirn, sitzt der präfrontale Cortex. Dieser Teil des Gehirns ist noch recht jung in unserer evolutionären Geschichte und ermöglicht es uns, bewusst Entscheidungen zu treffen, Impulse zu kontrollieren, langfristige Ziele zu verfolgen und unser Verhalten zu reflektieren.

Er ist der Teil in uns, der uns zum Menschen macht. Der Präfrontale Cortex überprüft die emotionalen Impulse aus dem limbischen System. Er ist sozusagen der Übersetzer unserer Gefühle. Doch wenn wir gestresst sind, übernimmt das limbische System die Kontrolle und der präfrontale Cortex wird gehemmt. Das ist der Grund, warum wir »ausrasten«, impulsiv handeln oder Dinge sagen, die wir später bereuen. Das ist kein Charakterfehler, sondern Biologie.

### **Das autonome Nervensystem – der Schalter zwischen Anspannung und Entspannung**

Das Gehirn kommuniziert ständig mit dem Körper. Über das autonome Nervensystem steuert es Reaktionen wie Herzschlag, Atmung und Verdauung. Dieses System gliedert sich in zwei Ge genspieler:

- **Sympathikus:** Aktiviert den Körper bei Gefahr, Stress oder hoher Anforderung. Puls und Blutdruck steigen, die Muskeln

spannen sich an, Cortisol wird ausgeschüttet. Alles bereitet sich auf »Kampf oder Flucht« vor.

- **Parasympathikus:** Bringt den Körper zur Ruhe. Er senkt Puls und Blutdruck, fördert die Verdauung und sorgt für Regeneration. Aktiv wird er durch bewusste Entspannung, Atmung, Berührung und Sicherheit.

Ein gesunder Wechsel zwischen diesen Systemen ist entscheidend für unsere mentale Gesundheit. Dauerstress bedeutet, dass der Sympathikus ständig aktiv ist und der Körper keine Gelegenheit zur Regeneration bekommt.

### Was bedeutet das für unsere mentale Gesundheit?

Wir sollten aufhören, Emotionen als Störung oder Schwäche zu betrachten. Sie sind Ausdruck unseres Nervensystems. Und je besser wir verstehen, wie unser Gehirn funktioniert, desto lieboller und wirksamer können wir mit uns selbst umgehen. Emotionale Regulation ist nicht nur eine Frage der Willenskraft, sondern eine Fähigkeit, die wir lernen können. Und dabei hilft uns das Wissen über unser Gehirn. Denn was du verstehst, kannst du verändern.

### Was wir im Alltag konkret tun können:

- **Psychoedukation:** Je mehr wir über das Gehirn wissen, desto besser können wir mit emotionalen Reaktionen umgehen. Wenn du weißt, dass deine Amygdala gerade übernimmt, kannst du dich nicht »zusammenreißen«, aber du kannst mitfühlend mit dir selbst bleiben. Wenn du mehr über das Gehirn wissen willst, empfehle ich dir eines der zahlreichen populärwissenschaftlichen Bücher über dieses Organ.
- **Nutze deinen Körper zur Regulation:** Bewegung, Atmung, Berührung, bewusste Pausen – all das beruhigt das limbische System und aktiviert den präfrontalen Cortex. Emotionen werden dadurch greifbarer und regulierbarer.

- **Soziale Bindung:** Der Mensch ist ein soziales Wesen. Durch echte Verbindung mit anderen – ein Gespräch, ein Blick, eine Umarmung – wird Oxytocin ausgeschüttet, das »Bindungshormon«. Es wirkt direkt angstlösend und stressregulierend. Beziehung ist also Medizin und auch neurobiologisch messbar.
- **Selbstmitgefühl üben:** Studien zeigen, dass Menschen, die freundlich mit sich umgehen, schneller aus Stressreaktionen herausfinden. Du kannst deinem Gehirn beibringen, dich selbst wie einen guten Freund zu behandeln.

### Ein letzter Gedanke

Wenn wir verstehen, wie unser Gehirn funktioniert, gewinnen wir Einfluss auf unser inneres Erleben. Das ist keine Magie, sondern angewandte Neurobiologie. Und es ist ein Weg, der Mut erfordert. Denn wer sich selbst verstehen will, muss bereit sein, sich selbst zu begegnen. Mit allem, was da ist, und auch dem, was (noch) fehlt.

## Homöostase – Die leise Intelligenz unseres inneren Gleichgewichts

Homöostase ist ein Begriff aus der Biologie und meint das Streben nach Ausgeglichenheit, nach Harmonie. Alles in der Natur strebt danach, sich in einer guten Balance zu halten. Sobald sich etwas aus dieser »Mitte« hinausbewegt, wird es kritisch und alle biologischen Systeme versuchen wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Lass uns das Prinzip der Homöostase einmal ganz konkret beschreiben. Nehmen wir als praktisches Beispiel unsere Körpertemperatur. Unser Körper strebt eine Kerntemperatur von etwa 36,5 bis 37 Grad Celsius an. Diese Temperatur ist so etwas wie die »Wohlfühlzone« für unsere inneren Organe, Enzyme und

Stoffwechselprozesse. Wenn es zu warm oder zu kalt wird, reagiert der Körper – und zwar ziemlich klug.

Nehmen wir an, wir laufen an einem heißen Sommertag durch die Stadt. Die Sonne brennt, wir bewegen uns viel, trinken vielleicht zu wenig. Unsere Körpertemperatur beginnt zu steigen. Und was passiert? Der Körper schaltet in den Selbstschutz-Modus. Er weitet die Blutgefäße (vor allem an der Hautoberfläche), damit überschüssige Wärme besser abgegeben werden kann. Gleichzeitig beginnt er, Schweiß zu produzieren. Durch das Verdunsten des Schweißes wird die Körperoberfläche gekühlt und damit unsere Gesundheit geschützt.

Dieses Prinzip der Selbstregulation gilt auch für unsere Psyche. Stell dir vor, emotionaler oder mentaler Stress wirkt wie die Hitze im Körper. Er bringt das System aus der Balance. Wenn wir lernen, rechtzeitig diese Signale zu erkennen und passende Reaktionen drauf zuzulassen, dann aktivieren wir unsere innere Homöostase und kommen wieder in unser psychisches Gleichgewicht. Das Problem ist: Während wir die körperliche Überhitzung spüren – durch Schwitzen und manchmal auch durch Kreislaufbeschwerden, nehmen wir unsere mentale Überhitzung oft viel zu spät wahr. Oder wir ignorieren sie, weil »keine Zeit dafür« ist. Wenn wir gestresst sind, passt unser Körper kurzfristig verschiedene Systeme an, zum Beispiel durch die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol oder Adrenalin. Das ist evolutionär betrachtet sogar sinnvoll. Aber: Dauerstress, das ständige »Angepasst-sein-Müssen«, bringt dieses fein austarierte System aus der Balance.

Wir sprechen in unserer Arbeit häufig über Resilienz, über Ressourcen und über Selbstführung, aber selten über deren biologisches Fundament. Die Homöostase ist wie ein innerer Taktgeber. Sie meldet uns, wenn unser psychisches System aus dem Lot gerät. Das Problem ist häufig, dass wir diese inneren Stimmen oft dann erst hören, wenn sie zu laut werden. Wenn Schlafprobleme, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen oder ein ständiges Gefühl der inneren Leere auftreten.

Ein typischer Satz, der diese emotionale Dysbalance ausdrückt, ist: »Ich funktioniere, aber ich fühle mich nicht mehr wie ich selbst.« Und da ist sie, die perfekte Beschreibung für einen Zustand, in dem die innere Homöostase aus dem Gleichgewicht geraten ist. Dieses stille, aber so fundamentale Prinzip ist unser ganz persönlicher Schutzmechanismus gegen die Erschöpfung. Und dennoch ignorieren wir ihn oft so lange, bis uns der Körper, die Seele oder beides eine schmerzhafte Grenze setzt.

Ich glaube, dass die emotionale Homöostase oft die erste ist, die aus der Mitte gerät. Noch lange bevor unser Körper uns Signale sendet. Dies trifft besonders auf Menschen zu, die zu hohe Erwartungen an sich selbst haben. Wer sich ständig zwischen den Erwartungen anderer aufreibt, verliert den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen. Und damit auch zur inneren Ausgeglichenheit. Emotionale Homöostase heißt nicht, ständig »gut drauf« zu sein. Es bedeutet vielmehr, dass wir in der Lage sind, unsere Gefühle zu regulieren, sie bewusst wahrzunehmen und einzuordnen, ohne sie zu verdrängen oder uns von ihnen überwältigen zu lassen.

Warum arbeiten wir so häufig gegen unsere innere Balance? Wir leben in einer Kultur, in der Leistung oft mehr zählt als Präsenz. Wer viel arbeitet, gilt als engagiert. Wer viel fühlt, eher als labil. In meiner Arbeit als Coach treffe ich immer wieder auf Menschen, die sich selbst vergessen haben. Nicht, weil sie schwach sind. Im Gegenteil. Sonder, weil sie lange stark sein mussten. Weil sie dachten, es gäbe keine Alternative zum Funktionieren. Doch genau das ist der Punkt, an dem die Homöostase leidet. Der Körper sendet Signale, die Seele schreit und wir überhören es, weil wir die Sprache dafür verlernt haben.

### Was kannst du tun, um deine Homöostase zu stärken?

**1. Regelmäßige Selbstwahrnehmung:** Frag dich regelmäßig und mehrmals am Tag: Wie geht es mir gerade – körperlich, emotional, mental? Diese scheinbar banale Frage hat eine enorme Wirkung, wenn du ihr wirklich Raum gibst.

2. **Bewusste Pausen:** Nicht jede Pause ist erholsam. Wenn du in der Mittagspause auf dein Smartphone starrst, gibst du deinem System keine echte Regeneration. Echte Pausen sind still und helfen dir bei der Regeneration.
3. **Anerkennung deiner Grenzen:** Es ist ein Akt von Selbstführung und Reife, sich einzugestehen, dass man an Grenzen stößt. Es ist kein Scheitern, sondern ein Zeichen innerer Intelligenz, sich dann entsprechend zu verhalten und das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu stellen.
4. **Emotionale Hygiene:** So wie wir unseren Körper waschen, braucht auch unser emotionales System regelmäßige Pflege, also psychische Hygiene. Gespräche mit vertrauten Menschen, Journaling oder bewusstes Fühlen (ja, das geht!) helfen, uns innerlich zu entlasten.

### Ein letzter Gedanke

Wenn wir Homöostase nicht nur als biologischen Begriff verstehen, sondern als innere Haltung, gewinnen wir einen Schlüssel zur Selbstfürsorge. Wir müssen nicht perfekt balanciert durch den Tag gehen. Aber wir dürfen immer wieder innehalten, spüren, nachjustieren. Nicht als Pflicht, sondern als Ausdruck von Achtung vor uns selbst.

### Eine Übung zur Selbstregulation – der Homöostase-Check-in

Diese Übung dauert nur 5 Minuten. Such dir einen ruhigen Ort und setz dich bequem hin.

1. Schließ die Augen und atme drei Mal tief durch.
2. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Wo spürst du Anspannung? Wo Weite?

3. Frag dich dann:
  - Was beschäftigt mich gerade gedanklich?
  - Welche Emotion ist jetzt am stärksten spürbar?
  - Welche Bedürfnisse zeigen sich – und welche habe ich heute unterdrückt?
4. Stell dir nun vor, dein inneres Gleichgewicht wäre eine Waage. Was liegt aktuell zu schwer auf einer Seite? Was fehlt, um die andere Seite wieder auszubalancieren?
5. Notiere dir die Erkenntnisse.

Diese kleine Übung kann ein täglicher Kompass werden – nicht als To-do, sondern als liebevolle Einladung, dich selbst besser zu spüren. Es geht nicht darum, sofort Lösungen zu finden. Es reicht, bewusst hinzusehen.

## **Soziale Vergleiche – das stille Gift**

Es passiert, ohne dass wir es merken. Wir treffen jemanden, der sehr erfolgreich ist, hören einen Satz, wie gut der- oder diejenige aussieht, entdecken auf Instagram den perfekten Menschen im perfekten Moment. Unbewusst beginnt in uns ein Prozess, ein innerer Abgleich zwischen dem, was wir sehen, und dem, was wir glauben, selbst zu sein. Die Psychologen nennen das die soziale Kognition. Oft merken wir gar nicht, wie dieser Vergleich in uns arbeitet. Aber er wirkt. Er verändert, wie wir uns selbst sehen.

Wir nehmen ständig Informationen über andere auf, sortieren, bewerten, speichern sie. Und das meiste davon passiert unbewusst. Unser Gehirn ist dabei gnadenlos effizient. Es bildet Meinungen, trifft Vorannahmen und entscheidet blitzschnell, wie wir auf andere reagieren und manchmal auch, wie wir auf uns selbst schauen. Aus all diesen Beobachtungen entsteht unser Selbstbild. Es ist nicht angeboren. Es ist das Ergebnis eines lebenslangen Dialogs mit unserer Umwelt. Vergleiche sind ein angeborener Reflex.

Vergleichen ist menschlich. Es ist nicht falsch. Es ist sogar notwendig, um uns selbst besser einordnen zu können. Doch die Richtung, in der wir uns vergleichen, macht den Unterschied.

Wir vergleichen uns häufig nach oben, mit Menschen, die scheinbar mehr erreicht haben, schöner, erfolgreicher oder reicher sind. Solche Vergleiche können inspirierend sein. Sie können uns antreiben. Vorbilder sind nicht falsch, solange sie einen Bezug zu unserer Realität haben. Wenn nicht, können sie uns auch lähmen. Wenn das, was wir sehen, unerreichbar scheint, kippt der Impuls zur Entwicklung in Selbstabwertung, wodurch unser Selbstkonzept ins Wanken gerät.

Diese leise Form der Selbstentwertung, dieses nagende Gefühl, nicht zu genügen, begegnet mir häufig. Dahinter steht fast immer das Phänomen des sozialen Vergleichs. Unscheinbar, alltäglich und doch so zerstörerisch. Es ist ein leises Gift, das unsere mentale Gesundheit untergräbt, wenn wir nicht achtsam mit ihm umgehen.

Ich erinnere mich an eine Frau, die mir im Coaching sagte: »Ich habe das Gefühl, alle kriegen ihr Leben besser hin als ich.« Sie war erfolgreich und hatte einen sehr klaren Blick auf das Leben. Aber sie war erschöpft vom ständigen Blick nach außen. Ihre Geschichte ist kein Einzelfall – sie ist typisch für unsere Zeit. Unsere Sitzung endete mit dem Satz: *Vergleiche sind nur dann hilfreich, wenn sie dich zu dir selbst zurückführen.*

Studien zeigen, dass Menschen, die sich stark mit anderen vergleichen, ein höheres Risiko für depressive Verstimmungen, Selbstzweifel und chronische Unzufriedenheit haben. Besonders sogenannte *aufwärtsgerichtete Vergleiche*, also der Vergleich mit Menschen, die vermeintlich erfolgreicher, schöner oder glücklicher sind, wirken sich negativ aus.

Der große Trugschluss dabei: Wir vergleichen unsere unbearbeitete Innenseite mit der maskierten Außenseite anderer.

Plattformen wie Instagram, TikTok usw. haben den Vergleich nicht neu erfunden, aber sie haben ihn radikal beschleunigt. Was früher ein gelegentlicher Abgleich war, ist heute ein Dauerbeschuss. Jeden Tag, jede Stunde. Perfekte Körper. Glückliche Paare. Erfolgreiche Karrieren. Studien zeigen, was viele längst fühlen: Der Vergleich nach oben macht etwas mit uns. Er zerrt am Selbstwert, nährt Unzufriedenheit, verstärkt depressive Verstimmungen. Besonders dann, wenn wir glauben, dass das, was wir in den sozialen Medien präsentiert bekommen, die ganze Wahrheit ist. Das ist es selbstverständlich nicht, es ist eine Bühne. Auf dieser, sehr gut ausgeleuchteten, Bühne findet der Jahrmarkt des Lebens statt. Glitzernd, laut und immer wieder mit neuen Attraktionen, die dir das perfekte Leben vorgaukeln. Die Wahrheit ist, dass das echte Leben im Backstage stattfindet, dort wo Menschen sind wie sie sind. Abseits vom Glamour, ohne Photoshop, mit allen Makeln, die das Leben so mit sich bringt.

Wenn der innerliche Druck zu groß wird, drehen wir einfach den Spieß um: Wir reden andere schlecht, um uns selbst besser zu fühlen. Auch das ist menschlich – aber auf Dauer kein tragfähiges Fundament für Selbstwert. Andere Menschen abzuwerten, wertet mich selbst nicht auf.

Es gibt aber auch Vergleiche, die uns guttun. Menschen auf Augenhöhe. Freunde, Kollegen, Wegbegleiter. In ihnen erkennen wir uns – ehrlich, manchmal schmerhaft, aber immer real. Diese Art von Vergleich schenkt Orientierung und öffnet Räume für Entwicklung.

Denn die Wahrheit ist: Persönlichkeit beginnt dort, wo der Vergleich endet. Echtes Wachstum geschieht nicht im Außen, sondern von innen nach außen. Und das bedeutet auch, sich mit der eigenen Unvollkommenheit versöhnen zu können.

Wenn du also das nächste Mal jemandem begegnest, der vermeintlich »weiter« ist als du – frag dich nicht, was dir fehlt. Frag dich lieber, was in dir wachsen darf. Und ob du überhaupt das Leben führen willst, das du da gerade beneidest.

Die Lösung ist kein kompletter Verzicht auf Vergleiche – das wäre unnatürlich. Es geht um Achtsamkeit. Um ein bewusstes Innehalten. Und darum, sich immer wieder klarzumachen: Das Leben ist keine Bühne. Es ist ein Prozess. Und du bist mittendrin.

**Hier ein paar konkrete Impulse, die du in deinen Alltag integrieren kannst:**

- **Wahrnehmung statt Bewertung:** Werde dir bewusst, wann und wie du dich vergleichst. Meist passiert das unbewusst. Halte inne, wenn du merkst: Ich fühle mich gerade klein, weniger wert oder beschämtd. Frag dich: »Was genau löst das Gefühl in mir aus?«
- **Schreibe deinen eigenen Maßstab auf:** Was bedeutet für dich ein erfülltes Leben? Versuche dabei nicht miteinzubeziehen, was andere für Erwartungen an dich richten. Nicht für deine Eltern, nicht für deine Kollegen, nicht für die Gesellschaft. Sonstern für dich ganz persönlich. Was macht dich *wirklich* zufrieden? Schreib es auf. Und lies es dir regelmäßig durch.

### Ein letzter Gedanke

Soziale Vergleiche wirst du nie ganz loswerden. Aber du kannst lernen, ihnen nicht mehr alles zu glauben. Du kannst entscheiden, welchen Stimmen du mehr Gewicht gibst: den Stimmen im Außen, oder deiner inneren Wahrheit. Wenn du das Gefühl hast, dich gerade besonders stark mit anderen zu messen, nimm dir einen Moment. Atme. Frage dich: *Was brauche ich gerade wirklich – jenseits vom Vergleichen, jenseits vom Müssten?* Denn am Ende ist das Einzige, woran du dich wirklich messen solltest: Wie gut du dir selbst treu bleibst. Und das ist – in meinen Augen – der schönste Maßstab überhaupt.

### Reflexionsübung: Der innere Vergleichsraum

Diese Übung ist einfach, aber sehr wirkungsvoll. Nimm dir 15 Minuten Zeit, setzte dich an einen ruhigen Ort und habe Stift und Papier in Reichweite.

#### Schritt 1 – Wer ist »die andere Person«?

Denke an jemanden, mit dem du dich häufig vergleichst. Notiere dir, was dich an dieser Person triggert. Was bewunderst du – oder was macht dir Druck?

#### Schritt 2 – Was ist deins?

Schreibe dir im Anschluss drei Dinge auf, die dir im Leben gelungen sind. Dinge, die dir wichtig sind. Nicht, weil andere sie großartig finden, sondern weil sie *dein* Leben bereichert haben.

#### Schritt 3 – Was wäre, wenn du tauschen könntest?

Stell dir vor, du würdest mit der anderen Person tauschen. Komplett. Nicht nur Erfolg, Aussehen oder Status, sondern auch Ängste, Erfahrungen, Beziehungen. Möchtest du das wirklich?

Diese Übung hilft uns, den Blick zu weiten. Denn hinter jeder bewunderten Fassade steckt ein komplexer Mensch, mit Unsicherheiten, mit Geschichten, mit Kämpfen, die wir oft nicht sehen.

## Angst verstehen, bevor sie dich beherrscht

Wenn ich mit Menschen über Angst spreche, begegnet mir oft eine Mischung aus Scham, Hilflosigkeit und der Hoffnung, dass »es irgendwann besser wird«. Dabei ist Angst ein zutiefst menschliches Gefühl, eines, das wir alle kennen. Sie gehört zu unserem Leben

wie Freude, Trauer oder Wut. Und doch tun wir oft so, als wäre sie ein Störfaktor. Ein Zeichen der Schwäche. Etwas, das man am besten verdrängt. Aber was, wenn Angst gar nicht unser Feind ist? Was, wenn sie ein Botschafter ist, manchmal laut, manchmal leise, der uns auf etwas hinweisen will, das wir bisher überhört haben? Lass uns einmal gemeinsam hinsehen. Nicht, um die Angst zu besiegen. Sondern um sie zu verstehen. Denn was wir verstehen, können wir auch verändern.

Was ist Angst eigentlich? Aus neurobiologischer Sicht ist Angst eine Reaktion auf eine wahrgenommene Bedrohung. Sie aktiviert das autonome Nervensystem und der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt. Puls und Atmung werden schneller, auch die Muskelspannung steigt. Als Ergebnis fokussiert sich unser Blick auf eine vermeintliche Bedrohung. Ursprünglich diente diese Reaktion dazu, unser Überleben zu sichern. Der berühmte Säbelzahntiger war früher real. Heute sind es andere »Tiger«: die E-Mail vom Chef, die Präsentation vor Publikum, die Angst, zu versagen, verlassen oder krank zu werden. Unsere Amygdala, das Angstzentrum im Gehirn, unterscheidet dabei nicht zwischen realer und vorgestellter Gefahr. Es stellt sich nur die Frage: Bedrohung – ja oder nein? Genau da beginnt die Herausforderung: Unser Gehirn ist hochsensibel auf Gefahren trainiert. Aber viele der heutigen Ängste sind *subjektiv*, sie sind emotional sowie sozial codiert und nicht immer faktisch begründet.

Ich beobachte häufig, dass wir Angst als etwas »Wegzumachen-des« behandeln. Wir greifen zu Ablenkung, Vermeidung, Kontrolle. Hauptsache, wir müssen sie nicht fühlen. Aber Angst ist kein Problem, das gelöst werden will. Sie ist ein Gefühl, das gefühlt werden will. In vielen Fällen ist Angst ein Symptom. Kein Gegner, sondern ein Hinweisgeber, und zwar ein ziemlich präziser. Sie zeigt uns, wo wir an unsere Grenze kommen, körperlich, emotional oder mental. Sie weist auf ungelöste Konflikte hin, auf alte Wunden, auf einen Mangel an Sicherheit oder Vertrauen.

Ein Klient sagte mir einmal: »*Ich will endlich keine Angst mehr haben.*« Meine Antwort: »*Vielleicht ist es nicht die Angst, die gehen soll. Sondern das, was dich so lange gezwungen hat, sie zu unterdrücken.*« Es ist ein schleichender Prozess. Aus einem diffusen Unbehagen wird eine latente Anspannung. Aus gelegentlicher Nervosität eine ständige Wachsamkeit. Irgendwann bestimmen Ängste den Alltag: Entscheidungen werden vermieden, soziale Kontakte reduziert, neue Erfahrungen ausgeschlossen. Die Angstspirale beginnt meistens unauffällig, aber sie zieht Energie ab, macht eng, und oft auch krank. Chronische Angst kann die Grundlage für generalisierte Angststörungen, Panikattacken oder Depressionen sein.

Aber – und das ist die gute Nachricht – Angst ist nicht festgeschrieben. Wir können lernen, mit ihr umzugehen, anstatt gegen sie zu kämpfen. Wir können mit ihr in den Dialog treten. Und damit gewinnen wir etwas ganz Entscheidendes zurück: unsere Selbstwirksamkeit.

### Wie wir mit Angst arbeiten können

Ich möchte dir ein paar Prinzipien mitgeben, die sich im Coaching bewährt haben:

- **Angst braucht einen sicheren Rahmen:**

Wir können Angst nur dann regulieren, wenn wir uns *sicher* fühlen, körperlich und emotional. Deshalb ist Co-Regulation (durch Beziehungen, sozialen Austausch mit vertrauten Menschen) so entscheidend. Auch eine verlässliche Tagesstruktur in Form von Routinen kann Halt geben.

- **Angst zeigt sich im Körper:**

Achte auf somatische Signale: Verspannungen, flacher Atem, Magenbeschwerden oder Schlafprobleme. Unser Körper ist oft ehrlicher als unser Verstand. Wenn du spürst, wie dein Körper deine Angst erlebt, helfen Atemübungen, Bewegung, Achtsamkeit – all das wirkt angstlösend.

- **Der Verstand darf lernen zu unterscheiden:**  
Angst verzerrt Wahrnehmung. Kognitive Umstrukturierung, also die bewusste Überprüfung unserer Gedanken, hilft Realitätsbezüge wiederherzustellen. Frage dich: *Ist das wirklich die Wahrheit, oder ist es gerade nur mein subjektives Empfinden?* Frage die Angst nach ihrer positiven Absicht und stelle fest, ob die Angst tatsächlich zu deiner aktuellen Situation passt. Manchmal verirrt sich eine Angst aus der Vergangenheit in die Gegenwart.
- **Akzeptiere, dass Angst bleibt – aber du entscheidest, wie du mit ihr umgehst:**  
Angst will dich nicht zerstören. Sie will dich schützen. Wenn du beginnst, ihr zuzuhören, kann aus einem lähmenden Gefühl ein innerer Kompass werden.

### Ein letzter Gedanke

Ich weiß, dass der Umgang mit Angst nicht immer leicht ist. Manchmal überfordert sie uns. Manchmal lähmt sie uns. Ich habe gelernt, dass in der Auseinandersetzung mit Ängsten oft das größte Entwicklungspotenzial liegt. Wenn wir beginnen, ihr zuzuhören, wenn wir uns nicht länger gegen sie wehren, sondern sie in unser Leben integrieren, dann passiert etwas Erstaunliches: Die Angst verliert ihre Schärfe. Sie wird zu einer Stimme unter vielen. Nicht mehr die Lauteste, nicht mehr die Mächtigste. Wir müssen nicht angstfrei leben, um frei zu sein. Aber wir sollten lernen, mit unserer Angst so umzugehen, dass sie uns nicht länger steuert. Sie hat eine positive Absicht und diese zu ergründen, kann ein erster wichtiger Schritt werden, um sie zu verstehen. Wenn wir mit ihr in den Dialog treten, können wir sie verstehen. Vielleicht passt die positive Absicht nicht zu den aktuellen Gegebenheiten, sondern hat sich aus der Vergangenheit in die Gegenwart geschlichen.

## Übung: Was will deine Angst dir sagen?

Ich lade dich ein zu einer Reflexionsübung, die vielen meiner Klientinnen und Klienten geholfen hat, ein neues Verhältnis zu ihrer Angst aufzubauen.

**Nimm dir 10–15 Minuten Zeit. Papier und Stift reichen.**

### **1. Beschreibe deine Angst.**

Was genau macht dir gerade Angst? Wovor hast du Sorge? Beschreibe diese Gedanken so konkret wie möglich. Nicht: »Ich habe Angst vor der Zukunft«, sondern: »Ich habe Angst, meine Selbstständigkeit nicht finanzieren zu können und damit zu scheitern.«

### **2. Stell dir vor, die Angst ist eine Figur.**

Wie sieht sie aus? Wie spricht sie? Ist sie laut oder leise? Alt oder jung? Freundlich oder streng? Kennst du sie aus deiner Vergangenheit? Nimm dir Zeit, sie zu visualisieren. Stell dir deine Angst als Figur oder als Symbol vor deinem inneren geistigen Auge vor.

### **3. Frag deine Angst: »Was ist deine positive Absicht?«**

Schreib auf, was dir intuitiv in den Sinn kommt. Du wirst überrascht sein, wie oft Antworten kommen, wie: »Ich will dich schützen«, »Ich sorge dafür, dass du vorsichtig bleibst«, oder »Ich erinnere dich daran, dass du noch etwas klären musst.«

### **4. Bedanke dich bei deiner Angst.**

Ja, wirklich. Sie hat dir lange gedient. Vielleicht auf ungeschickte Weise, aber aus guter Absicht. Sag innerlich: »Ich habe verstanden. Jetzt wirst du nicht mehr gebraucht.«

Dadurch würdigst du die positive Absicht deiner Angst und gleichzeitig nimmst du ihr die Verantwortung, weiterhin so präsent zu sein.

Diese Übung wirkt nicht, weil sie »magisch« ist, sondern weil sie dir hilft, die Kontrolle zurückzugewinnen. Durch die neue Beziehung zu deiner Angst. Angst verliert an Macht, wenn wir ihr einen Platz geben.

## Die inneren Kritiker entmachten

Die Psychologie kennt das Konzept des »Inneren Kritikers« schon lange. In der Transaktionsanalyse sprechen wir von »inneren Anstreibern«, in der Schematherapie von »modalen Stimmen« wie dem »verurteilenden Elternteil«. Die Ego-State-Therapie sieht sie als autonomen Persönlichkeitsanteil. Die Begriffe variieren, aber die Funktion bleibt dieselbe: Ein Teil in uns übernimmt die Aufgabe, uns zu kontrollieren, zu bewerten und Altbewährtes zu wiederholen, statt Neues zu versuchen. Die inneren Kritiker halten uns im Klammergriff und gleichzeitig versuchen sie uns zu schützen. Leider ist dieser Schutz oft kontraproduktiv, da er neue Lern erfahrungen verhindert und unser Selbstwertgefühl immer auf dem gleichen, im Zweifel niedrigen, Niveau hält. Viele dieser Stimmen stammen aus einer Zeit, in der wir tatsächlich noch Schutz brauchten – als Kinder und Jugendliche. Doch auch im Erwachsenenalter sprechen diese Stimmen noch mit und boykottieren hilfreiche Entwicklungen.

Ich kann mich noch gut erinnern, als ich einen Klienten fragte, was ihn eigentlich davon abhält, einen lang gehegten Wunsch endlich umzusetzen. Seine Antwort kam wie aus der Pistole geschossen: »*Dazu bin ich nicht mutig genug.*« Es war keine bewusste Überzeugung, eher ein innerer Satz, der so selbstverständlich wirkte wie das Atmen. Genau das ist das Heimtückische

an unseren inneren Kritikern. Sie wirken wie die Wahrheit. Und dabei sind sie oft nichts weiter als übernommene Stimmen, alte Schutzstrategien oder fragmentierte Selbstbilder, die wir nie überprüft haben.

Ich sehe in meiner Arbeit, wie mächtig diese inneren Instanzen sein können. Sie lähmen, sabotieren, machen Angst. Und sie verhindern Wachstum. Denn wer ständig hört »*Du bist nicht gut genug.*«, »*Du hättest es besser machen müssen.*« oder »*Du darfst dir keine Fehler erlauben.*«, wird sich nicht trauen, neue Wege zu gehen. Innere Kritiker führen zu chronischem Stress, emotionaler Erschöpfung, Perfektionismus oder ständiger Selbstabwertung. Sie begünstigen depressive Verstimmungen und können das Selbstwertgefühl massiv schwächen.

Wir können lernen, diese Stimme zu erkennen, zu entlarven und zu relativieren. Damit schaffen wir Raum für eine innere Haltung des Mitgefühls. Wir müssen die Herkunft dieser Glaubenssätze verstehen, anstatt das Symptom zu bekämpfen. Es wäre einfach zu glauben, dass wir diese inneren Kritiker einfach wegschicken können. Aber das wäre, als würden wir versuchen, ein Rauchsignal zu löschen, ohne nach dem Feuer zu suchen. Diese innere Stimme hat eine Geschichte. Und wenn wir sie wirklich verändern wollen, müssen wir diese Geschichte verstehen, nicht um sie zu bestätigen, sondern um sie neu zu schreiben.

### **Praktische Strategien für den Alltag**

Wir können unseren inneren Kritiker nicht über Nacht entmachten, aber wir können beginnen, ihn zu hinterfragen. Hier sind ein paar Strategien, die sich bewährt haben:

- Gedanken nicht mit Fakten verwechseln:**

Nur weil dein Kopf sagt »*du bist nicht gut genug.*«, heißt das noch lange nicht, dass es stimmt. Lerne, deine Gedanken zu beobachten, ohne ihnen sofort zu glauben. Hinterfrage diese

Glaubenssätze kritisch und finde eine Ausnahme in deinem Leben. Wenn der innere Kritiker sagt: »*Du hast noch nie Glück gehabt*«, erinnere dich an einen Moment in deinem Leben, in dem du Glück hattest. Eine Ausnahme reicht bereits, um deinem inneren Kritiker zu beweisen, dass er falsch liegt.

- **Den inneren Dialog bewusst steuern:**

Sprich mit dir selbst so, wie du mit einem guten Freund sprechen würdest. Freundlich, respektvoll und ermutigend. Was du in der Außenkommunikation gelernt hast, darfst du auch in deinem Inneren anwenden. Wie die Angst, haben auch deine inneren Kritiker eine positive Absicht. Diese zu erkennen ist nicht schwierig, und wenn du sie herausgefunden hast, kommen vielleicht Erinnerungen aus deiner Kindheit oder Jugend zu dir zurück. Vielleicht hat damals jemand seine eigene Unfähigkeit, mit seinen inneren Kritikern umzugehen, auf dich übertragen.

- **Fehler als Lernchancen begreifen:**

Der innere Kritiker hat oft eine Null-Fehler-Toleranz. Aber Entwicklung funktioniert nur durch Versuch und Irrtum. Wir dürfen lernen, dass Fehler kein Makel sind, sondern der Weg. Hinfallen ist keine Schande, solange man wieder aufsteht. Wie schrieb der Philosoph Karl Popper: »Alles Leben ist Problemlösung.« Jeder Fehler ist ein Schritt in Richtung Lösung, vergiss das nicht.

- **Ressourcen aktivieren:**

Erinnere dich an Situationen, in denen du stolz auf dich warst, etwas gemeistert hast oder Rückschläge überstanden hast. Diese Erfahrungen bauen innere Resilienz auf und schwächen die kritischen Stimmen. Es gibt immer einen Beweis dafür, dass das, was der innere Kritiker sagt, nicht der Wahrheit entspricht. Innere Kritiker und Angst sind eng miteinander verbunden. Wenn du dem einen mit positiver Energie entgegnest, wird auch der andere leiser.

### Ein letzter Gedanke

Ich glaube, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, mit sich selbst in einen neuen, gesünderen Dialog zu treten. Der erste Schritt ist nicht, den oder die inneren Kritiker zu bekämpfen, sondern sie stattdessen zu erkennen, zu verstehen und ihnen liebevoll ihre alte Rolle zu entziehen. Denn er ist nur ein kleiner Teil von dir, nicht dein ganzes Ich. Was würde sich verändern, wenn du die Stimme des Kritikers nicht mehr als Richter, sondern als ehemaligen Wächter sehen würdest, der in den Ruhestand gehen darf? Vielleicht ist heute ein guter Moment, ihm einen neuen Platz zu geben. Und deine anderen Stimmen wieder lauter werden zu lassen.

### Eine Übung zur Entmachtung der inneren Kritiker

Ich lade dich ein, eine ganz persönliche Begegnung mit deinem inneren Kritiker zu wagen. Diese Übung ist einfach und gleichzeitig sehr tiefgehend. Nimm dir dafür etwa 15–20 Minuten Zeit. Stell dir vor, dein Inneres ist wie ein Konferenzraum. Nicht kühl und anonym, sondern ein warmer, geschützter Ort. Ein Raum, in dem sich die wichtigsten inneren Anteile versammeln dürfen – auch die, die du sonst lieber ignorierst.

#### 1. Finde den Raum in dir

Mach es dir bequem. Schließe die Augen und atme ein paar Mal ruhig ein und aus. Stell dir dann diesen Raum bildlich vor: Wie sieht er aus? Welche Atmosphäre herrscht dort? Gibt es einen Tisch, Stühle, Licht?

## 2. Lade deine Stimmen ein

Jetzt lade die innere Stimme ein, die dich häufig kritisiert. Sie darf anwesend sein – nicht, um dich anzugreifen, sondern um gehört zu werden. Gib ihr einen Platz. Vielleicht bringt sie sogar etwas mit: Aktenordner, Regeln, Erinnerungen. Alles ist willkommen.

## 3. Beobachte, ohne zu bewerten

Nimm wahr, wie sich diese Stimme verhält. Wie spricht sie? Was ist ihr Tonfall? Welche Sätze bringt sie immer wieder? Höre ihr zu, wie ein Gastgeber, der verstehen will, und nicht wie ein Richter, der urteilt.

## 4. Ruf den inneren Moderator

Nun bitte einen anderen Anteil dazu, einen Moderator. Jemand, der nicht Partei ergreift, sondern vermittelt. Vielleicht ist das dein zukünftiges Ich, ein innerer Coach oder eine weise Stimme. Was sagt sie zu dem, was sie hört? Welche Fragen stellt sie? Wie verändert sich dadurch die Dynamik im Raum?

## 5. Notiere die wichtigsten Botschaften

Öffne langsam wieder die Augen und halte stichpunktartig fest, was du erkannt hast. Was braucht dein innerer Kritiker wirklich? Und was möchtest du ihm ab heute entgegensetzen – nicht im Kampf, sondern im Dialog?

Diese Übung hilft, innere Spannungen zu verstehen, statt sie zu unterdrücken. Denn das Ziel ist nicht Stille im Kopf, sondern ein friedliches Miteinander der Stimmen. Wenn du willst, kannst du daraus auch eine gesprochene Meditation entwickeln.

## **Mentale Gesundheit in Beziehungen – echte Nähe beginnt bei uns selbst**

Ich habe über die Jahre viele Menschen im Coaching begleitet, die dachten, ihre Probleme lägen »am anderen«. Der Partner sei zu kalt, die Kollegin zu fordernd, die Freundschaft nicht mehr wie früher. Und oft stellte sich heraus: Es war nicht der andere, der sich verändern musste. Es war der Blick nach innen, der gefehlt hat. Denn Beziehungen, das ist vielleicht die wichtigste Erkenntnis, sind der Spiegel unserer eigenen inneren Zustände.

Mentale Gesundheit und Beziehungsfähigkeit gehören untrennbar zusammen. Wenn wir nicht gut für uns sorgen, keine gesunde Grenze ziehen können oder glauben, nur dann liebenswert zu sein, wenn wir leisten oder gefallen, tragen wir diese Muster in jede Beziehung. Und dort entfalten sie ihre Wirkung.

Getreu dem Satz des Religionsphilosophen Martin Buber: »Der Mensch wird am Du zum Ich« erkennen wir, dass Beziehungen für unsere mentale Gesundheit entscheidend sind. Denn wir sind soziale Wesen. Unser Nervensystem ist evolutionär so gebaut, dass wir Bindung brauchen, um uns sicher zu fühlen. Schon als Babys regulieren wir uns über den Blickkontakt zur Bezugsperson – Co-Regulation nennt das die Neurobiologie. Und dieses Prinzip bleibt ein Leben lang gültig. Aus der Sicht der Neurobiologie sind unsere Spiegelneuronen für unseren Wunsch nach Nähe und Bindung verantwortlich. Spiegelneuronen sind Nervenzellen im Gehirn, die sowohl bei der Ausführung einer Handlung als auch beim Beobachten derselben Handlung bei anderen aktiv werden. Sie gelten als neurologische Grundlage für Empathie, Mitgefühl und das soziale Lernen. Durch sie entsteht die Fähigkeit, emotionale Zustände anderer Menschen nachzuvollziehen, ohne dass diese explizit ausgesprochen werden müssen. Stell dir vor, dein Gehirn schaut heimlich zu, wenn ein anderer fühlt. Genau das tun Spiegelneuronen. Sie sind der Grund, warum wir gähnen, wenn

andere gähnen, und warum uns Tränen kommen, wenn jemand anderes leidet. Und vielleicht ist das größte Geschenk dieser kleinen Zellen: Sie erinnern uns daran, dass wir alle miteinander verbunden sind.

Studien zeigen immer wieder, dass Menschen mit stabilen, vertrauensvollen Beziehungen psychisch widerstandsfähiger sind, sich schneller von Krisen erholen und seltener an Depressionen oder Angsterkrankungen leiden. Gleichzeitig gehören Konflikte, emotionale Distanz oder toxische Dynamiken zu den häufigsten Auslösern psychischer Belastungen.

Das bedeutet: Unsere Beziehungen wirken wie ein Verstärker – im Positiven wie im Negativen. Sie können uns aufrichten oder erschöpfen, stärken oder schwächen. Deshalb ist es so wichtig, mentale Gesundheit nicht nur individuell, sondern auch *relational* zu betrachten.

### Was macht eine gesunde Beziehung aus?

Hier kommt keine Art Checkliste. Beziehungen lassen sich nicht normieren. Aber es gibt ein paar grundlegende Elemente, die in nahezu allen stabilen, nährenden Beziehungen zu finden sind:

- **Sichere Bindung:** Das Gefühl, angenommen zu werden, ohne sich verstellen zu müssen.
- **Emotionale Verfügbarkeit:** Die Bereitschaft, wirklich zuzuhören und sich aufeinander einzulassen.
- **Klare Kommunikation:** Nicht nur, was gesagt wird, ist wichtig, noch wichtiger ist das wie.
- **Selbstverantwortung:** Keine Schuldzuweisungen, sondern ein ehrlicher Blick auf das eigene Verhalten.
- **Grenzen:** Ein »Ja« ist nur etwas wert, wenn auch ein »Nein« erlaubt ist.

Ich habe oft erlebt, wie schwer es Menschen fällt, für sich selbst einzustehen. Meist steckt dahinter die Angst, abgelehnt zu werden. Dabei sind klare Grenzen kein Zeichen von Distanz,

sondern von innerer Stabilität. Und genau diese Stabilität ist Voraussetzung für echte Nähe.

Wir alle tragen unsere unsichtbaren Altlasten in unsere Beziehungen, und diese alten Verletzungen wirken in Beziehungen belastend. Jedes Individuum bringt seine ganze Biografie mit in Beziehungen. Unsere Kindheit, unsere ersten Bindungserfahrungen, unsere erlernten Überlebensstrategien. Wenn du zum Beispiel in einem Umfeld groß geworden bist, in dem du Zuneigung durch Anpassung bekommen hast, wirst du auch als Erwachsener versuchen, es anderen recht zu machen – auf Kosten deiner eigenen Bedürfnisse.

Diese Mechanismen laufen meist unbewusst ab. Wir reagieren nicht auf den anderen, sondern auf ein inneres Echo. Ich nenne das gern die »Projektionsfalle«: Wir projizieren unsere alten Geschichten auf die aktuelle Beziehung und wundern uns, warum wir die alten Wunden dort nicht geheilt bekommen oder wieso sich unsere Geschichte ständig wiederholt.

Viel zu oft höre ich von meinen Klientinnen und Klienten den Satz: »*Ich werde immer verlassen.*« Wenn wir tiefer gehen, liegt dahinter oft ein ungelöster Schmerz aus der Vergangenheit, der heute ihre unbewussten Reaktionen steuert. Diese Muster zu erkennen und zu entkoppeln, ist ein zentraler Schritt in Richtung mentaler Gesundheit.

### Tipps für eine mentale Beziehungspflege im Alltag

Aus meiner Erfahrung heraus wirken kleine, konsequente Schritte oft nachhaltiger als große Vorhaben. Hier ein paar Impulse für den Alltag – für dich selbst und im Umgang mit anderen.

#### • **Beobachte, statt zu bewerten:**

Wenn du dich getriggert fühlst, nimm erst einmal wahr, *was* in dir passiert. Nicht gleich reagieren. Die Pause zwischen Reiz und Reaktion ist der Raum, in dem Veränderung möglich wird.

- **Sprich über dich – nicht über den anderen:**

Statt: »*Du bist immer so unaufmerksam.*«, lieber: »*Ich fühle mich übersehen, wenn ich dir etwas erzähle und du auf das Handy schaust.*« Diese Ich-Botschaften reduzieren Abwehrverhalten und öffnen echte Dialoge.

- **Pflege deine Eigenständigkeit:**

Nähe entsteht nicht durch Verschmelzung, sondern durch zwei Menschen, die in sich selbst ruhen. Verlier dich nicht in der Beziehung. Bleib in Kontakt mit deinen eigenen Bedürfnissen. Der Wunsch vieler Menschen, die sich in eine Beziehung begeben, ist, aus zwei Halben ein Ganzes zu machen. Das funktioniert leider nur bis zu dem Punkt, an dem einer ins Stolpern gerät. Dann fallen beide. Zwei Ganze hingegen können sich stützen, auch wenn einer mal ins Straucheln gerät.

- **Räume regelmäßig auf:**

Ungeklärte Themen neigen dazu, sich zu stauen. Schafft euch als Paar, Freunde oder Familie regelmäßige Zeiten für offene Gespräche, ohne Vorwürfe, mit echter Neugier. Für Familien empfehle ich, einmal in der Woche eine Familienkonferenz abzuhalten. In dieser Konferenz darf jeder über seine Bedürfnisse sprechen, was ihm in der letzten Woche gutgetan hat, aber auch was ihm missfallen hat.

- **Gönne dir emotionale Hygiene:**

Wie das morgendliche Ritual des Zahneputzens, kannst du auch eine Abendroutine pflegen, die deinen Tag innerlich reflektiert: Was hat dich heute verletzt? Was hat dich gefreut? Was möchtest du loslassen? Diese kleinen Rituale fördern emotionale Klarheit.

### Ein letzter Gedanke

Mentale Gesundheit in Beziehungen beginnt bei uns selbst, bei unserer Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen, Verantwortung zu übernehmen und uns selbst mit der gleichen

Empathie zu begegnen, die wir von anderen erwarten. Es ist keine Schwäche, sich Unterstützung zu holen – im Gegenteil: Es ist ein Zeichen von Stärke, wenn wir erkennen, dass wir nicht alles allein lösen müssen. Durch Dritte, wie zum Beispiel einen Coach, können diese Beziehungsmuster sichtbar gemacht, reflektiert und verändert werden. Aber auch für den Alltag gilt: Jeder Schritt in Richtung Selbstverantwortung ist ein Schritt in Richtung innerer Freiheit. Ich frage meine Klienten manchmal: »*Wenn du dich so behandeln würdest, wie du deine liebsten Menschen behandelst – wie würde sich dein Leben verändern?*« Vielleicht ist das eine Frage, die du dir heute stellen solltest. Und vielleicht ist sie der Anfang von etwas Neuem, in dir und in deinen Beziehungen.

### **Übung: Beziehungsmuster erkennen**

Diese Reflexionsübung hilft dir, deine inneren Muster in deinen Beziehungen besser zu verstehen und dadurch klarer und bewusster zu agieren.

#### **Nimm dir 20 Minuten Zeit, ein Blatt Papier und schreibe frei:**

1. Beschreibe Momente in deiner Beziehung, in der du dich regelmäßig erschöpft, missverstanden oder frustriert fühlst.
2. Was wünschst du dir in dieser Beziehung – und was bekommst du stattdessen?
3. Welche Gefühle tauchen in Konfliktsituationen immer wieder auf? (zum Beispiel Wut, Hilflosigkeit, Rückzug)
4. Was tust *du*, wenn diese Gefühle auftauchen? Welche Gedanken oder Verhaltensweisen folgen?

5. Gibt es einen Zusammenhang zu alten Erfahrungen? (zum Beispiel Familie, frühere Beziehungen)
6. Was ist dein Anteil an der Situation, an dem Konflikt, der immer wieder erzeugt wird?

Schließe die Übung mit der Frage ab:

**»Was wäre ein kleiner, realistischer Schritt, um heute anders zu reagieren?«**

Allein diese Bewusstwerdung kann ein Türöffner sein. Veränderung beginnt nicht mit dem anderen – sondern mit dir.

## **Emotionaler Hunger – was wirklich fehlt**

Ich erinnere mich gut an eine stark übergewichtige Klientin, die sich selbst als »emotionales schwarzes Loch« beschrieb. Sie aß, wenn sie müde war. Sie scrollte stundenlang durch soziale Medien, wenn sie sich einsam fühlte. Sie arbeitete bis spät in die Nacht – nicht aus Notwendigkeit, sondern weil die Stille sie unruhig machte. »Ich weiß, dass ich nicht wirklich Hunger habe«, sagte sie, »aber irgendetwas fehlt und ich weiß nicht, was.« Das, was sie beschrieb, war kein körperlicher Hunger. Es war emotionaler Hunger. Und ich bin sicher, dass wir alle solche Momente kennen.

Emotionaler Hunger beschreibt das Verlangen nach etwas, das uns innerlich fehlt. Unser Reflex darauf ist, zu versuchen, dieses Fehlen mit etwas Äußerlichem zu füllen. Essen, Arbeit, Konsum, Aufmerksamkeit, Ablenkung oder Kontrolle. Der emotionale Hunger signalisiert: »*Da ist ein Mangel in mir.*« Und oft bemerken wir ihn erst, wenn wir uns überessen, erschöpfen oder innerlich leer fühlen.

Die psychologische Forschung zeigt, dass emotionaler Hunger meist auf ungestillte Grundbedürfnisse zurückgeht. In der humanistischen Psychologie nach Abraham Maslow sprechen wir von

Bedürfnissen wie Zugehörigkeit, Sicherheit, Anerkennung oder Selbstverwirklichung. Werden diese langfristig nicht erfüllt, reagiert unser inneres System mit einem tiefen Mangelgefühl. Ein leerer Raum entsteht und dieser sucht nach Füllung.

Wir kennen zwei Arten von Hunger: den physischen, also das echte, biologische Bedürfnis nach Nahrung, und den emotionalen, der Ausdruck eines psychischen Ungleichgewichts ist. Das Problem: Beide machen sich ähnlich bemerkbar. Ein Druck in der Magengegend, innere Unruhe, das Gefühl von »*Ich brauche jetzt sofort etwas*«. Doch der emotionale Hunger hat einen tückischen Beigeschmack. Er ist nicht zu stillen durch das, was wir ihm geben. Denn er will nicht Nahrung. Er will Nähe. Nicht Konsum, sondern Verbindung. Nicht Kontrolle, sondern Gesehenwerden.

Wenn wir den emotionalen Hunger nicht erkennen, entsteht ein Kreislauf: Wir greifen zu kurzfristiger Befriedigung (Essen, Social Media, Perfektionismus), und erleben danach oft Scham oder Unzufriedenheit. Leider verstärken diese Aktivitäten wiederum den Mangel. Die eigentliche Frage bleibt unbeantwortet: Was fehlt mir wirklich? Der Ursprung dieses emotionalen Hungers resultiert häufig aus frühen Bindungserfahrungen. Wenn wir als Kind nicht gelernt haben, wie sich emotionale Sättigung anfühlt, durch liebevolle Zuwendung, Sicherheit, Resonanz, entwickeln wir Strategien, um dieses innere Loch zu überdecken.

Vielleicht hast auch du früh gelernt, dass du nur geliebt wirst, wenn du funktionierst. Oder dass deine Gefühle zu viel waren. Vielleicht war niemand da, der dir geholfen hat, deine Emotionen zu regulieren. Dann entwickelst du später Mechanismen, um dich selbst zu »füttern« – allerdings mit Dingen, die nie wirklich satt machen.

Wir können lernen, emotionalen Hunger frühzeitig zu erkennen und ihn nicht mehr automatisch mit Ersatzhandlungen zu überdecken. Hier ein paar Impulse, die sich im Alltag und Coaching bewährt haben.

- **Körper und Gefühl unterscheiden lernen:**

Stell dir bei aufkommendem Verlangen die Frage: »Habe ich gerade körperlichen Hunger – oder emotionalen Hunger?« Körperlicher Hunger kommt langsam, ist geduldig, hört nach Sättigung auf. Emotionaler Hunger ist plötzlich, drängend und lässt sich schwer stillen.

- **Nährende Alternativen etablieren:**

Was tut dir wirklich gut, ohne dich zu betäuben? Vielleicht ein Spaziergang, ein kurzes Gespräch, Musik, eine Umarmung, das Schreiben in dein Workbook. Finde eine »emotionale Hausapotheke«, auf die du zurückgreifen kannst.

- **Achtsames Essen, achtsames Leben:**

Oft spüren wir gar nicht, wie sehr wir im Autopiloten sind. Bewusstes Essen – langsam, ohne Ablenkung – ist ein guter Start, um wieder mehr mit dir selbst in Kontakt zu kommen. Das gilt übrigens auch für andere Bereiche: achtsames Arbeiten, achtsames Zuhören, achtsames Fühlen.

- **Verbindung statt Vermeidung:**

Emotionaler Hunger entsteht aus Trennung – von dir selbst und von anderen. Suche bewusst Nähe: zu dir, zu einem vertrauten Menschen, zur Natur. Verbundenheit ist das stärkste Gegengift.

### **Ein letzter Gedanke**

Ich glaube fest daran, dass wir nicht dazu verdammt sind, unser Leben lang nach etwas zu suchen, das wir in uns selbst nicht finden. Emotionaler Hunger ist kein Makel. Er ist ein Hinweis. Eine Einladung, uns selbst wieder zu nähren, nicht mit Dingen, sondern mit echter Verbindung. Wir sollten mehr auf unsere inneren Bedürfnisse hören, auch wenn sie nicht laut sind. Und wir dürfen lernen, uns das zu geben, was früher vielleicht gefehlt hat: Zuwendung, Mitgefühl, Wärme. Denn irgendwann stellt sich nicht mehr die Frage, was uns fehlt – sondern was wir uns endlich geben dürfen.

## Übung: Dem emotionalen Hunger auf die Spur kommen

Diese Übung hilft dir, deinen emotionalen Hunger bewusst wahrzunehmen und seine Botschaft zu entschlüsseln. Nimm dir 20 Minuten Zeit, am besten mit Papier und Stift.

1. Erinnere dich an eine Situation, in der du impulsiv gegessen, geshoppert, gearbeitet oder dich abgelenkt hast – obwohl du körperlich nicht müde oder hungrig warst.
2. Was war vorher los? Welche Emotionen waren im Spiel? Gab es einen Auslöser – ein Gespräch, eine Nachricht, eine Erinnerung?
3. Was hast du in diesem Moment eigentlich gebraucht? Nähe? Trost? Anerkennung? Sicherheit? Ruhe?
4. Wie hättest du dir dieses Bedürfnis anders erfüllen können? Was wäre eine nährende Antwort gewesen – jenseits der Kompensation?

Schließe mit der Frage: »Was kann ich tun, um diesem Bedürfnis künftig bewusster zu begegnen?«

Diese Übung ist keine schnelle Lösung. Aber sie bringt dich in Kontakt mit dem inneren Mangel – und mit der Möglichkeit, anders darauf zu reagieren.

## Die Macht gesunder Grenzen – wie wir uns selbst zurückgewinnen

Viele Menschen sagen »Ja«, obwohl sie »Nein« meinen. Sie übernehmen Verantwortung, die ihnen nicht gehört. Sie schlucken den Frust hinunter, verdrängen ihren Ärger, um den Frieden zu wahren. Am Ende wundern sie sich, warum sie sich müde, gereizt oder innerlich leer fühlen. Dabei liegt die Antwort oft nicht in der falschen Beziehung, im anstrengenden Job

oder in der übervollen To-do-Liste, sondern in der Abwesenheit gesunder Grenzen.

Gesunde Grenzen sind keine Mauern. Sie sind Türen mit einem Schloss. Du entscheidest, wer hineindarf und wie weit. Und genau darin liegt ihre Kraft. Aus psychologischer Sicht sind Grenzen die unsichtbaren Linien, die unsere emotionale, körperliche und mentale Integrität schützen. Sie definieren, was dein ganz persönlicher Raum ist, und signalisieren, wie weit dein Toleranzrahmen gespannt ist. Sie definieren, was du erlaubst, was du von anderen erwartest und wo deine Verantwortung endet. Grenzen sind ein Ausdruck von Selbstachtung und ein zentraler Bestandteil mentaler Gesundheit. Wenn wir zu oft über unsere eigenen Grenzen hinaus gehen oder sie nicht klar kommunizieren, entsteht ein innerer Dauerstress. Das vegetative Nervensystem bleibt in Alarmbereitschaft, weil es ständig überfordert wird. Fakt ist, wer keine Grenzen setzt, wird irgendwann krank.

Es ist nicht einfach, Grenzen zu setzen, aber es ist möglich und notwendig, um unser inneres Gleichgewicht zu wahren. Viele Menschen wissen theoretisch, dass sie sich klarer abgrenzen müssen, aber es gelingt ihnen nicht. Und wenn sie es versuchen, haben sie oft große Angst davor, den Kontakt zum anderen zu verlieren, ihn zu enttäuschen, oder sie rechnen damit, dass das Gegenüber aggressiv reagiert. Warum ist das so? Die Antwort liegt meistens in unseren frühen Prägungen. Wenn wir als Kinder gelernt haben, dass Liebe an Bedingungen geknüpft ist, oder dass Bedürfnisse zu viel sind, entwickeln wir eine tiefe Unsicherheit. Wir fragen uns dann: »*Bin ich überhaupt liebenswert, wenn ich Grenzen setze?*«

Diese alten Muster wirken im Heute weiter. Wir haben Angst vor Ablehnung, vor Schuldgefühlen oder vor Konflikten. Und wir opfern unser Wohlbefinden – um dazugehören, gemocht zu werden oder einfach nur, um keinen Ärger zu machen. Aber: Wenn wir dazugehören wollen, ohne uns zu verbiegen, braucht es gesunde Grenzen. Gesunde Grenzen zu setzen, bedeutet weder Härte

noch Abgrenzung, Rückzug oder Egoismus. Denn erst wenn wir gelernt haben, gesunde Grenzen zu setzen, wird Nähe möglich. Warum? Weil sie Klarheit schaffen, für mich und für diejenigen, mit denen ich in Kontakt bin. Diese Grenzen sind ein Akt der Selbstfürsorge und kein Akt der Ich-Bezogenheit. Wer Grenzen setzt, ist nicht egoistisch, sondern klug. Denn wo keine Grenze ist, da entsteht oft Verwirrung. Oder Übergriffigkeit. Oder unausgesprochene Erwartungen, die enttäuscht werden. Grenzen schaffen Verlässlichkeit. Und Verlässlichkeit schafft Vertrauen.

### Wie du deine Grenzen erkennst

Ein erster Schritt ist, deine körperlichen und emotionalen Signale ernst zu nehmen. dein Körper weiß oft schneller als dein Verstand, wenn Grenzen überschritten wurden. Achte auf:

- Enge im Brustkorb,
- Gereiztheit oder Rückzug,
- Müdigkeit nach Gesprächen,
- Schuldgefühle, obwohl du nichts »falsch« gemacht hast.

Diese Signale sind wertvolle Hinweise deines Nervensystems. Sie sagen: »*Hier stimmt etwas nicht.*« Es ist an uns, hinzuhören. Gesunde Grenzen sind kein Zustand, sondern ein Prozess, der erlernt werden kann. Wir dürfen diesen Prozess immer wieder überprüfen, anpassen und neu formulieren. Hier einige Impulse, die sich in der Praxis bewährt haben:

#### • Formuliere deine Bedürfnisse klar.

- »Ich brauche Zeit für mich.«
- »Ich bin heute nicht verfügbar.«
- »Ich brauche eine Pause, bevor wir weitersprechen.«

Diese Sätze sind keine Ablehnung – sie sind Selbstausdruck.

#### • Übe dich im bewussten Nein.

Ein »Nein« zu Anforderungen, die du nicht erfüllen willst, ist ein »Ja« zu dir selbst. Beginne im Kleinen: Lehne Einladungen ab, wenn du müde bist. Sag freundlich, aber klar: »*Ich schaffe das heute nicht.*«

Sage »Nein« in drei Schritten. Erster Schritt ist, das »Nein« auszusprechen. Der zweite Schritt besteht darin, das »Nein« kurz zu begründen. Im dritten Schritt könntest du eine Alternative anbieten. In der Praxis könnte sich das so anhören:

A: »Könntest du dich bitte jetzt um das Auto kümmern?«  
B: »Jetzt gerade nicht (Nein). Ich bin noch dabei, meine Unterlagen zu sortieren (Erklärung). Ich kümmere mich darum, wenn ich mit meiner Arbeit fertig bin (Alternative).«

- **Differenziere zwischen Verantwortung und Zuständigkeit.**  
Du bist nicht für die Gefühle der anderen verantwortlich, nur für deine Reaktion darauf. Diese Unterscheidung ist ein Schlüssel zur emotionalen Selbstwirksamkeit.
- **Erkenne deine Grenzen als etwas Lebendiges.**  
Manche Menschen dürfen näher an dich heran, andere nicht. Manche Tage brauchst du mehr Rückzug, an anderen mehr Nähe. Das ist normal. Deine Grenzen dürfen sich verändern – aber sie sollten *deine* bleiben.

### Ein letzter Gedanke

Wir sollten mehr auf unsere Grenzen achten. Nicht, um Mauern zu bauen, sondern um Türen zu öffnen. Nur wenn wir innerlich klar sind, können wir auch in Beziehungen klar bleiben. Mentale Gesundheit entsteht nicht nur durch Selbstfürsorge, sondern durch Selbstverantwortung. Ich frage im Coaching manchmal: »*Wenn du heute beginnen würdest, dich ernst zu nehmen – was würdest du als Erstes nicht mehr tun?*« Vielleicht ist diese Frage auch für dich heute ein guter Einstieg. Nicht, weil du dich abgrenzen musst, sondern weil du es dir erlaubst.

### Übung: Dein innerer Grenzraum

1. Schließe die Augen und stell dir vor, du stehst auf einer weiten Fläche. Um dich herum entsteht ein unsichtbarer Kreis – ein Raum, der ganz dir gehört. Wie weit reicht dieser Kreis? Einen halben Meter? Zwei? Mehr?
2. Jetzt stell dir eine andere Person vor, jemand kommt auf dich zu. Wie nah darf diese Person an dich heran, damit du dich wohlfühlst? Was verändert sich in deinem Körper, wenn sie näherkommt?
3. Frage dich: »Wo bin ich geneigt, meine Grenze zu verlassen – um die Harmonie zu retten?« Oder: »Was müsstest ich sagen oder tun, um in meinem Raum zu bleiben?«

Schreibe auf, was du erlebt hast. Allein diese Übung kann ein neuer Zugang zu deinem inneren Selbstschutz sein. Aus deinen Erkenntnissen kannst du dir die ersten Schritte überlegen, wie du in Zukunft in bestimmten Situationen reagieren wirst und deinen inneren Grenzraum nach außen sichtbar machst.

### Die innere Balance zwischen Nähe und Autonomie

In meiner Arbeit mit Paaren begegnen mir immer wieder Aussagen, die auf eine Grundproblematik in Beziehungen hinweisen. Die Balance zwischen Nähe und Autonomie. Da ist die Aussage eines Mannes, der nach vielen Jahren Ehe plötzlich in einer emotionalen Sackgasse steckte. »Ich liebe meine Frau, aber ich habe das Gefühl, mich selbst verloren zu haben«, sagte er. In einem anderen Fall saß mir eine junge Frau gegenüber, die sich immer wieder in Beziehungen zurückzog. Sobald sie sich emotional gebunden fühlte, ging sie auf Distanz. »Ich will Nähe, aber sie macht mir Angst«, erklärte sie.

Diese beiden Erfahrungen stehen exemplarisch für ein zentrales Spannungsfeld in unserem Leben: das Bedürfnis nach Verbundenheit und Nähe auf der einen Seite. Auf der anderen Seite ist das Bedürfnis nach Selbstbestimmung und Freiheit. Gemeinsamkeit und Eigenständigkeit. Beide Pole sind für unsere psychische Gesundheit essenziell.

Arthur Schopenhauer hat in seiner Parabel von den zwei Stachelschweinen ein wunderbares Bild für den menschlichen Umgang mit Nähe und Distanz geschrieben. Die Geschichte in Kürze: »An einem kalten Wintertag rücken zwei Stachelschweine näher zusammen, um sich zu wärmen. Doch sobald sie sich einander nähern, pieksen sie sich mit ihren Stacheln. Also entfernen sie sich wieder voneinander und stellen fest, dass ihnen in der Distanz kalt wird. Sie versuchen es erneut, kommen sich näher, stechen sich, weichen wieder zurück. Und so weiter. Schließlich finden sie eine optimale Distanz: nah genug, um sich gegenseitig zu wärmen – aber weit genug entfernt, um sich nicht zu verletzen.« Menschen suchen Nähe, weil sie soziale Wesen sind, weil sie Wärme, Austausch und Verbindung brauchen. Doch je näher wir uns kommen, desto größer wird auch das Risiko von Konflikten, Enttäuschungen oder Verletzungen. Die Kunst liegt also darin, eine gesunde Balance zu finden. Das bedeutet, Nähe zulassen und gleichzeitig die eigene Grenze und die des anderen zu wahren.

Nähe und Distanz sind zwei Grundbedürfnisse und gleichzeitig ein Spannungsfeld. Schon als Kinder entwickeln wir durch emotionale Nähe ein Gefühl von Sicherheit. Gleichzeitig beginnt ab dem zweiten Lebensjahr ein starkes Bedürfnis nach Autonomie. Das Kind will lernen, Aufgaben »alleine« zu bewältigen, seinen Willen entfalten und sich dadurch abgrenzen. Diese beiden Kräfte, das Streben nach Nähe und das Streben nach Autonomie, begleiten uns ein Leben lang. Sie sind keine Gegensätze, sondern komplementäre Bedürfnisse. Doch unsere frühen Erfahrungen entscheiden oft darüber, wie sicher wir uns in diesen beiden Richtungen bewegen und wie wir uns dabei fühlen. Bezogen auf die

Parabel von Schopenhauer bedeutet dies auch, dass Menschen unterschiedlich lange Stacheln besitzen. Die mit den kürzeren Stacheln sehnen sich nach mehr Nähe, und die Menschen, die längere Stacheln haben, sind eher geneigt, ihre Autonomie in den Vordergrund zu stellen. Beziehungen für beide Seiten gut zu gestalten, ist daher immer eine Herausforderung und benötigt ehrliche Kompromisse. Gerade dann, wenn die Stacheln von unterschiedlicher Länge sind.

Wenn in unserer Kindheit Nähe mit Verlust von Freiheit verknüpft wurde, entwickeln wir Angst vor Verschmelzung. Wenn Autonomie mit Ablehnung oder Liebesentzug bestraft wurde, fürchten wir Einsamkeit. Und so pendeln wir in vielen Beziehungen zwischen Rückzug und Anpassung – ohne wirklichen Halt. Wenn das Gleichgewicht fehlt, kann ein Zuviel an Nähe, ohne Autonomie, zu einer emotionalen Abhängigkeit führen. Wir verlieren den Kontakt zu uns selbst und richten unsere Identität an unserem Gegenüber aus. Entscheidungen fallen schwer, wenn wir sie nicht mit anderen rückkoppeln können. Wir werden »verbindungsabhängig«, wie ich es manchmal nenne. Ein Zuviel an Autonomie – ohne Nähe – kann in emotionaler Isolation münden. Wir kapseln uns ab, halten Intimität auf Distanz, schützen uns vor Verletzbarkeit. Aber wir zahlen den Preis: Einsamkeit, Beziehungsarmut und ein Gefühl des inneren Verloreneseins. Einfach gesagt, wir fühlen uns unverbunden. Entweder mit uns selbst oder mit anderen. Und genau diese innere Unverbundenheit ist oft der Nährboden für psychische Belastungen. Die Kunst ist, eine gesunde Balance zu finden.

Mentale Gesundheit entsteht dort, wo wir uns selbst als handlungsfähig erleben und gleichzeitig in Beziehung bleiben können. Das bedeutet: Wir sollten in der Lage sein, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen, zu kommunizieren und zu leben, ohne den Kontakt zum anderen zu verlieren. Das klingt leichter, als es ist. Denn unser Nervensystem reagiert oft automatisch: Nähe aktiviert frühere Erfahrungen von Enge oder Ohnmacht, Autonomie kann alte Ängste von Verlassenwerden hervorrufen. Diese inneren

Konflikte laufen meist unterbewusst, aber sie bestimmen, wie wir Beziehungen gestalten.

### Praktische Impulse für mehr Balance im Alltag

Hier ein paar alltagstaugliche Werkzeuge, mit denen du deine innere Balance zwischen Nähe und Autonomie stärken kannst:

- **Achte auf deine Körpersignale:**

Unser Körper reagiert oft schneller als unser Kopf. Beklemmung, Enge, Atemnot können Hinweise sein, dass du zu wenig Raum hast. Unruhe, Leere oder Hyperaktivität können Signale für mangelnde Verbundenheit sein.

- **Sprich über dein Bedürfnis – nicht was du vom anderen erwartest:**

Sag zum Beispiel: »*Ich brauche gerade etwas Ruhe, um wieder bei mir anzukommen*«, statt: »*Du erdrückst mich, lass mich jetzt in Ruhe.*«

Oder: »*Ich wünsche mir mehr Austausch, weil ich mich gerade ein wenig entfernt fühle.*«

- **Stärke deine innere Unabhängigkeit:**

Was kannst du für dich tun, unabhängig von anderen? Welche Tätigkeiten nähren dich? Wenn du in deinem eigenen Raum stark bist, musst du dich nicht mehr abgrenzen, sondern kannst dich bewusst auf jemand anderen einlassen.

- **Übe mutige Nähe:**

Nähe entsteht nicht durch Dauerpräsenz, sondern durch Authentizität. Teile deine Unsicherheiten, deine Gedanken, deinen inneren Prozess, denn dadurch entsteht echte Verbindung.

### Ein letzter Gedanke

Wir sollten mehr auf die feine Balance in uns achten – die Balance zwischen dem Wunsch, gesehen zu werden, und dem Bedürfnis, bei uns selbst zu bleiben. Diese Balance ist

kein Endzustand. Sie ist ein Prozess, der uns in jeder Beziehung neu herausfordert und wachsen lässt. Achte auf dein Gefühl, wenn du mit deinem Partner, deiner Partnerin in Kontakt bist. Wünschst du dir mehr Nähe, mehr Distanz oder bist du in einem angenehmen Verhältnis zwischen den Polen? Es geht nicht darum, die perfekte Balance zu finden. Sondern um dich selbst in diesem Spannungsfeld neu kennenzulernen und ein Stück freier zu werden. In dir und mit anderen.

### **Eine Reflexionsübung: Der Nähe-Autonomie-Kompass**

Diese Übung hilft dir dabei, dein eigenes Beziehungsmuster besser zu verstehen. Sie funktioniert sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext.

#### **Wo stehe ich gerade?**

- 1. Denk an eine konkrete Beziehung** – Partner, Freund, Kollegin –, die dich emotional beschäftigt.
- 2. Spüre in dich hinein:**
  - Fühlst du dich in dieser Beziehung *frei* oder *eingeschränkt*?
  - Eher *zu nah dran* – oder *zu weit entfernt*?
- 3. Was vermeidest du in dieser Beziehung?**  
Nähe? Offenheit? Konflikte?
- 4. Was wäre ein kleiner Schritt, um das Gleichgewicht wieder in Einklang zu bringen?**  
Mehr Rückzug? Oder mehr mutige Öffnung?

Notiere deine Gedanken. Schon das bewusste Erkennen ist oft der Beginn einer bedeutsamen Veränderung.

## Verletzlichkeit als Kraftquelle

Manche Menschen tragen einen Glaubenssatz in sich, der sie von ihren Gefühlen regelrecht abschneidet. »*Gefühle? Die zeige ich lieber nicht – das macht mich nur angreifbar.*« Hinter dieser Aussage steckt meist eine früh gelernte und tief eingeprägte Überzeugung, die besagt: »*Wenn ich verletzlich bin, werde ich verletzt.*« Eine Überzeugung, die vielen nicht bewusst ist, die aber wie ein inneres Drehbuch unser Verhalten anderen Menschen gegenüber bestimmt.

Dabei zeigen moderne psychologische Modelle wie die Emotionsfokussierte Therapie oder auch die Forschung rund um Resilienz und emotionale Intelligenz: Verletzlichkeit ist keine Schwäche. Sie ist eine Form der Stärke. Nicht, weil sie uns schützt, sondern weil sie uns verbindet. Mit uns selbst. Und mit anderen. Was verstehen wir unter Verletzlichkeit und warum fällt es uns so schwer, uns vulnerabel zu zeigen? Verletzlichkeit bedeutet nicht, dramatisch alles offenzulegen. Es geht darum, sich *echt* zu zeigen, und zwar auch mit jenen Anteilen, die wir sonst lieber verstecken: Angst, Zweifel, Traurigkeit, Unsicherheit. Es ist der Moment, in dem wir sagen: »*Ich weiß gerade nicht weiter.*« Oder: »*Das hat mich verletzt.*« Oder: »*Ich habe Angst, nicht zu genügen.*«

Diese Form der Offenheit fordert uns heraus, weil sie alte Schutzmechanismen durchbricht. Viele von uns haben früh gelernt: Stärke bedeutet Kontrolle. Verletzlichkeit bedeutet Machtverlust. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Wer sich in seiner Echtheit zeigt, übernimmt Verantwortung für das innere Selbst. Wer seine inneren Bewegungen wahrnimmt und kommuniziert, lebt bewusster und wirkt auf andere nahbar. Und wer den Mut hat, sich zu zeigen, wie er ist, eröffnet erst die Möglichkeit echter Verbindung. Das ist kein Rückzug – das ist innere Führung. In der Verletzlichkeit liegt die wahre Kraft. Eine Kraft, die uns den wahren Kontakt zu uns selbst und damit auch zu anderen ermöglicht. Nur wenn wir uns in unserer Verletzlichkeit selbst nah sind, sind wir für andere erreichbar.

Die Forschung der amerikanischen Sozialwissenschaftlerin Brené Brown hat in den letzten Jahren viel bewegt. Ihre Studien zeigen: Menschen, die Verletzlichkeit zulassen, erleben tiefere Beziehungen, mehr Sinnhaftigkeit und eine höhere Lebenszufriedenheit. Gleichzeitig sind sie resilenter – nicht *trotz* ihrer Verletzlichkeit, sondern *wegen* ihr. Denn Verletzlichkeit bringt uns in Kontakt mit dem, was uns wirklich wichtig ist. Unsere Verletzlichkeit verweist auf unsere Werte. Auf unser Menschsein. Und damit auch auf unsere Kraft. Wenn ich Angst habe zu versagen, dann zeigt das: Ich *brenne* für etwas. Wenn ich mich verletzt fühle, dann heißt das: Mir liegt etwas am Herzen.

Ein zentrales Hindernis im Umgang mit unserer Verletzlichkeit ist die Scham. Wenn ich mich schäme, habe ich das Gefühl, dass etwas mit mir nicht stimmt. Scham drängt uns in die Isolation, macht klein, verhindert Kontakt zu anderen und letztendlich auch zu uns selbst. Viele Menschen zeigen sich nicht verletzlich, weil sie Angst haben, abgelehnt oder beschämkt zu werden. Doch während Scham trennt, verbindet Verletzlichkeit. Der entscheidende Unterschied: Scham lässt uns glauben, wir seien falsch. Verletzlichkeit erlaubt uns, einfach wir selbst zu sein. Mit allem, was dazugehört.

Im Coaching sehe ich immer wieder den Moment, in dem jemand seine Fassade fallen lässt. Das ist der Moment, in dem echte Transformation möglich wird. Denn dann reden wir nicht mehr über das Problem. Wir sind *im* Erleben und entdecken die Facetten hinter dem Zustand, der als problematisch verstanden wird. Und genau darin liegt die Kraft.

### **Praktische Impulse für den Alltag**

Verletzlichkeit lässt sich nicht »anwenden« wie eine Technik. Aber sie lässt sich kultivieren. Durch bewusste Haltungen:

- Sprich von dir, ohne Generalisierungen:**

Sag nicht: »*Man* fühlt sich da irgendwie ohnmächtig.«

Sondern: »*Ich* habe mich hilflos gefühlt.« Das macht dich greifbar – und glaubwürdig.

- **Übe dich in emotionaler Sprache:**

Viele Menschen sprechen über Gedanken, aber nicht über Gefühle. Sag nicht nur, was du denkst – sag auch, was du spürst. Zum Beispiel: »*Ich merke gerade, dass mich das traurig macht.*«

- **Beginne im Kleinen:**

Du musst nicht alles offenlegen. Verletzlichkeit braucht Vertrauen – auch in dich selbst. Fang dort an, wo du dich sicher genug fühlst.

- **Halte die Spannung aus:**

Verletzlichkeit braucht Raum. Nicht immer kommt sofort Resonanz. Manchmal ist es die Kunst, nicht gleich zurückzurudern, sondern stehen zu bleiben. Bei dir, offen, aber klar.

### **Ein letzter Gedanke**

Wir sollten mehr auf unsere Verletzlichkeit achten – nicht als Makel, sondern als Quelle. In einer Welt, in der viele Menschen funktionieren, aber nicht mehr fühlen, ist echte Offenheit ein Akt des Mutes. Und eine Einladung zur Heilung. Ich frage meine Klientinnen und Klienten manchmal: »*Wo wärst du heute, wenn du dich selbst nie hättest versteken müssen?*« Vielleicht ist das auch für dich eine Tür zu etwas Neuem. Etwas Echtem. Etwas, das dich nicht schwächt, sondern trägt. Denn am Ende ist es nicht unsere Unverwundbarkeit, die uns verbindet. Es ist unsere Menschlichkeit.

### **Eine Übung: Deine persönliche Verletzlichkeits-Landkarte**

Diese Reflexion kann dir helfen, deine eigene Haltung zu Verletzlichkeit zu erforschen – und sie als Ressource zu nutzen.

## Was ich (noch) nicht zeigen will

Nimm dir 20 Minuten Zeit. Setz dich an einen ruhigen Ort mit einem Blatt Papier.

1. Schreibe spontan: »*Was ich an mir (noch) nicht zeigen will ...*«  
Lass deinen Stift fließen. Ohne Zensur. Ohne Bewertung.
2. Schau dir deine Notizen an. Frage dich:
  - Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn ich mich so zeige?
  - Was wäre das Beste, das passieren könnte?
3. Und dann: Was würde sich verändern, wenn ich heute an einer kleinen Stelle echt mutig bin?

Diese Übung öffnet Räume – nicht, um dich zu drängen. Sondern um dich zu erinnern: Du darfst du selbst sein. Das ist nicht gefährlich. Das ist heilsam.

## Wie du mit deiner Verletzlichkeits-Landkarte weiterarbeiten kannst

Wenn du ehrlich aufgeschrieben hast, was du (noch) nicht zeigen willst, dann hast du bereits einen mutigen Schritt gemacht. Jetzt geht es nicht darum, gleich alles offenzulegen. Sondern eine Sache bewusst *einzuladen*, die du bisher zurückgehalten hast. Denk klein. Denk konkret.

### Beispiel:

Angenommen, du hast geschrieben: »Ich will nicht zeigen, dass ich oft überfordert bin.«

Dann frag dich: *Wo wäre es sicher, genau das in kleinen Dosen zu zeigen?*

Vielleicht bei einem vertrauten Menschen, vielleicht im Kollegenkreis, indem du sagst: »*Heute ist echt viel – ich merke, dass es mich gerade ziemlich fordert.*«

Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein erster Schritt in Richtung echter Verbindung. Verletzlichkeit macht dich nicht kleiner. Sie macht dich greifbarer.

### **Was du konkret tun kannst:**

1. Wähle einen kleinen Satz aus deinem Text, den du als »Mut-Anker« nutzen möchtest.
2. Schreib ihn auf eine Karte oder in dein Handy. Ein Satz, der dich an deine Stärke erinnert, verletzlich zu sein.
3. Setz dir eine Mikro-Mut-Aufgabe für die nächste Woche. Zum Beispiel: »Einmal bewusst sagen, wie ich mich wirklich fühle – ohne Maske.«

Und wenn du magst, reflektiere abends kurz: *Was habe ich heute gezeigt, was ich früher versteckt hätte?*

Denn Wachstum beginnt nicht mit großen Gesten. Sondern mit kleinen Wahrheiten, die wir uns selbst und anderen zugesehen. Schritt für Schritt.

## **Stress und Leistung: Eine persönliche Einladung zur Reflexion**

Du entwickelst dich nur weiter, wenn dich das Leben herausfordert und du diese Herausforderungen annimmst. Ich habe oft beobachtet, wie Menschen in den schwierigsten Momenten über sich hinauswachsen. Sie verlassen ihre Komfortzone und bewältigen mit unglaublicher Energie und Willen auch die größten Herausforderungen. Wir alle lernen durch Versuch und Irrtum. Wie lernt man das Laufen? Von Fall zu Fall. Erinnerst du dich, wie du als Kind Laufen gelernt hast? Du bist immer wieder auf dein Hinterteil gefallen. Stell dir vor, du hättest damals aufgegeben und den Entschluss gefasst, dass dieses dauernde Hinfallen zu

frustrierend ist, um es immer und immer wieder zu wiederholen. Du würdest heute noch auf allen Vieren durch die Welt kriechen. Aber du hast nicht aufgegeben. Du bist immer wieder aufgestanden. Aber warum? Weil da ein tiefer innerer Antrieb war, eine Motivation, die nicht von außen kam, sondern intrinsisch war, aus deinem tiefsten Inneren. Genau das nennen wir Eustress, also jenen positiven Stress, der uns antreibt, wenn wir für ein Ziel brennen.

Ich finde es faszinierend, dass selbst große Persönlichkeiten wie Thomas Alva Edison diesen inneren Motor kannten. Er soll tausendmal gescheitert sein, bevor er die Glühbirne zum Leuchten gebracht hat. In einem Interview erzählte er, dass er das Wort Scheitern nicht kennt. Vielmehr hat er tausend erfolgreiche Versuche unternommen, um am Ende zu verstehen, wie er die Glühbirne zum Leuchten bringt. Was heißt das für uns? Wir dürfen scheitern und die Chance zum Wachstum erkennen. Doch wir sollten auch ehrlich sein: Nicht jeder Stress tut uns gut. Wir, die wir uns beruflich oder privat engagieren, geraten schnell in einen Zustand, den wir als Distress kennen – also negativen Stress. Der fühlt sich nicht mehr an wie ein Ansporn, sondern wie ein Klotz am Bein. Und wenn dieser Zustand anhält, kann er krank machen, psychisch wie körperlich.

Depressionen, Angststörungen und Schlaflosigkeit sind in Hochleistungsgesellschaften keine Ausnahme, sondern haben die Tendenz, zur Regel zu werden. Ich spreche oft mit Menschen, die spüren, dass »etwas nicht stimmt«, es aber nicht benennen können, da sie keine Worte für den Zustand finden. Fragt man sie, wie es ihnen geht, bekommt man übermäßig häufig das Wort »fertig« als Antwort. Was auf neurobiologischer Ebene passiert, ist erstaunlich und beunruhigend zugleich. Das Stresshormon Cortisol, das bei Dauerstress ständig ausgeschüttet wird, verändert unser Gehirn. Die Amygdala, das Angstzentrum, wächst. Gleichzeitig schrumpft der Hippocampus, das ist der Bereich

unseres Gehirns, der für Lernen und Erinnerung zuständig ist. Ich sage es in aller Deutlichkeit: Chronischer Stress macht uns dümmer und ängstlicher. Wenn Menschen kontinuierlich überfordert sind, fühlen sie sich fremdgesteuert, wie in einem inneren Nebel.

Und als ob das nicht genug wäre, wirkt sich dieser Zustand auch auf unseren Körper aus. Wir wissen heute, dass chronischer Stress das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen massiv erhöht. Er schwächt unser Immunsystem und begünstigt inflammatorische Prozesse. Der bittere Nebeneffekt ist, dass wir ausgerechnet in diesen Situationen auch noch ungesunde Gewohnheiten entwickeln: schlechte Ernährung, zu wenig Bewegung, sozialer Rückzug. Nicht, weil wir müde sind, sondern weil wir uns erschöpft haben.

Wir sollten ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass nicht jede Form von Leistung gesund ist und dass nicht jedes Ziel wirklich unser eigenes ist. Denn das ist oft der Kern: Viele Menschen streben nach Zielen, die bei genauerer Betrachtung gar nicht die ihren sind. Vielmehr erfüllen sie Erwartungen, die unbewusst aus der Kindheit übernommen wurden, und die sie glauben, auch heute noch erfüllen zu müssen. Viele merken erst sehr spät, dass sie sich in der Aufopferung für die Ziele anderer selbst verloren haben. Wenn wir verstehen, dass echter Erfolg nicht in der Dauerbelastung liegt, sondern in der Fähigkeit, Pausen zu machen, neu zu bewerten, nach innen zu hören, erst dann beginnt Veränderung. Dann sind wir auf dem Weg zu echter Selbstwirksamkeit.

Lass uns also gemeinsam reflektieren, wie wir Stress erleben und wie wir ihn gestalten können. Stress wird erst dann zum Problem, wenn wir ihn nicht mehr bewusst wahrnehmen und gestalten. Abbildung 1.1 verdeutlicht dir den Zusammenhang zwischen Stress und Leistung. Das kann für dich ein Anstoß sein, dich selbst in diesem Spannungsfeld zu verorten.

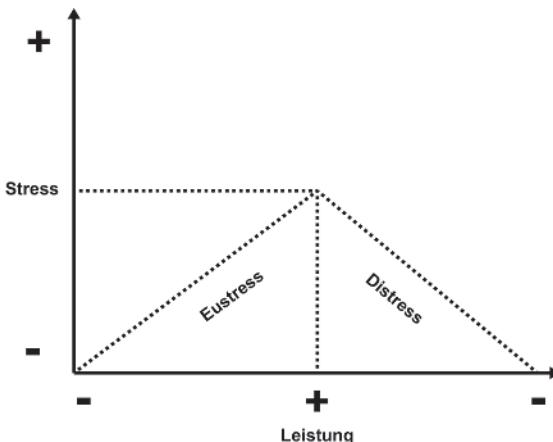


Abbildung 1.1: Zusammenhang zwischen Stress und Leistung

Wie du an dieser Grafik siehst, wirst du nicht leistungsfähiger, wenn du dich in den Distress arbeitest. Vielmehr ist das Gegenteil der Fall. Unter Stress macht unser Gehirn dasselbe, nur mit mehr Aufwand. Das bedeutet, du arbeitest dich in eine Stress-Spirale, an deren Ende der Zusammenbruch stehen könnte.

Wenn dir einige der nun folgenden Symptome bekannt sind, ist es Zeit, dein Stressverhalten neu zu kalibrieren. Natürlich geht es nicht ohne Stress, aber es ist möglich, eine gute Balance zu finden, die einem die Möglichkeit regelmäßiger Entspannung bzw. Entstressung gibt.

### Physische Distress-Symptome sind:

- Verspannung,
- Kopfschmerzen,
- verminderte Peristaltik (Darmtätigkeit),
- Reizdarm,
- reduzierte Immunabwehr,
- stressbedingte Hypertonie (Bluthochdruck),
- Herz-Kreislauferkrankungen,
- Herzinfarkt,

- Bandscheibenvorfall durch erhöhten Muskeltonus,
- Anfälligkeit für Infektionen (geringe Immunabwehr).

### Psychische Distress-Symptome sind:

- Schlafstörungen,
- Herabsetzung der Leistungsfähigkeit des Gehirns (Denkblockaden),
- Konzentrationsschwäche,
- Vergesslichkeit,
- Versagensängste,
- depressive Episoden,
- sozialer Rückzug,
- Unfähigkeit, abschalten zu können,
- emotionale Ausbrüche (unkontrolliertes Weinen oder Aggressivität),
- Vergesslichkeit,
- Sucht (dämpfende und aufputschende Drogen).

Vielleicht kennst du das auch: Du spürst, dass alles zu viel wird. Dein Körper reagiert, dein Atem wird flacher, deine Gedanken kreisen, und das bedeutet, du bist mitten in einer Stresssituation. Und genau in dieser Situation stellt sich nicht nur die Frage, was wir tun können, sondern vielleicht viel mehr: »*Was lassen wir besser sein?*« Ich erlebe in meiner Arbeit immer wieder, dass wir dazu neigen, in solchen Momenten sofort nach einer Lösung zu suchen, nach einem weiteren To-do, einer weiteren Technik, noch einem Trick, um »funktionieren« zu können. Der Selbstoptimierungstrend hat tausend Facetten, aber nur ein Ziel – mehr zu leisten.

Wenn wir uns in einem akuten Stresszustand befinden, ist es hilfreich, einfache und gleichzeitig kraftvolle Übungen zu kennen. Meditation, Selbsthypnose oder Achtsamkeit sind keine Modeerscheinungen, sondern hilfreiche Werkzeuge, die uns psychisch stabilisieren können. Sie helfen uns, wieder in Kontakt mit uns selbst zu kommen. Nicht mit dem Ziel, noch leistungsfähiger zu werden, sondern als Rückverbindung zu dem, was wirklich

wesentlich ist. Wir sollten ein anderes Verhältnis zu Leistung und zur Perfektion entwickeln. Denn wir wissen, dass dieser übersteigerte Perfektionismus uns nicht besser macht, sondern enger. Und enge Räume erzeugen Druck. Es reicht oft vollkommen aus, gut genug zu sein, und es ist in Ordnung, nicht in Ordnung zu sein.

Frag dich in Stresssituationen nicht immer nur, was du jetzt noch alles tun kannst. Frag dich, was du nicht mehr tun musst. Wo kannst du loslassen? Wen oder was darfst du aus deinem inneren Pflichtkatalog streichen? Vielleicht ist es genau dieses bewusste Weglassen, das den größten Unterschied macht. Wenn ich die letzten Jahre betrachte, spüre ich in unserer Gesellschaft eine kollektive Überforderung. Und was mich besonders berührt, ist festzustellen, dass immer mehr Menschen den Zugang zu sich selbst verlieren, weil sie im Funktionsmodus festhängen.

Ich sage oft in meinen Seminaren: Die Bedrohungen, mit denen wir heute leben, sind nicht mehr die Raubtiere der Vergangenheit. Aber unser Gehirn reagiert auf Zeitdruck, soziale Isolation oder ständige Erreichbarkeit genauso alarmiert wie früher auf die vielen existenziellen Gefahren. Der Körper kennt keinen Unterschied. Gefahr ist Gefahr. Deshalb braucht es aus meiner Sicht mehr als nur Techniken, es braucht ein klares Bewusstsein, wie wir mit diesen modernen Stressoren umgehen können. Wir sollten lernen, unsere eigenen Stressmuster zu erkennen und mit einer liebevollen Klarheit auf sie zu reagieren. Nicht mit Selbstvorwürfen, sondern mit dem inneren Entschluss, gut für uns zu sorgen. Und das beginnt nicht irgendwann – sondern in genau dem Moment, in dem wir zu uns selbst sagen: »*Ich will so nicht weitermachen.*«

### Ein letzter Gedanke

Wir leben in einer Zeit permanenter Reizüberflutung, ständiger Erreichbarkeit und wachsender innerer wie äußerer Ansprüche. Das alles geht nicht spurlos an uns

vorbei. Wir sollten uns bewusst machen, dass viele psychische Erkrankungen nicht aus dem Nichts entstehen. Sie haben oft eine lange Vorgeschichte. Eine Geschichte von Überforderung, von unausgesprochenem Druck, von zu viel Verantwortung, in Kombination mit zu wenig innerem Halt. Die Hauptursache vieler psychischer Krankheiten liegt in der dauerhaften Überlastung. Wir alle sind davon betroffen, direkt oder indirekt. Und wir sollten darüber sprechen. Denn chronischer Stress ist nicht nur eine psychische, sondern auch eine körperliche Herausforderung. Wenn Stress chronisch wird, verändert er unser inneres Gleichgewicht. Entzündungsprozesse werden angestoßen, unser Hormonhaushalt gerät aus dem Takt, die Selbstregulation des Körpers funktioniert nicht mehr wie gewohnt. Deshalb ist es so wichtig, dass wir hinschauen. Nicht nur auf das, was wir leisten, sondern auch auf das, was es uns kostet. Ich glaube, dass wir wieder lernen dürfen, unsere Grenzen wahrzunehmen, ihnen Raum zu geben und sie zu respektieren. Nicht als Rückschritt, sondern als Form der Selbstfürsorge.

### **Selbsttest: Wie gehst du aktuell mit Stress um?**

Bitte nimm dir einen Moment Zeit und beantworte die folgenden 12 Aussagen so ehrlich wie möglich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – nur eine Einladung, dich selbst besser zu verstehen. Beantworte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 6, wobei: 1 = trifft gar nicht zu, 2 = trifft eher nicht zu, 3 = trifft etwas weniger zu, 4 = trifft etwas mehr zu, 5 = trifft eher zu, 6 = trifft voll und ganz zu, bedeutet.

**Aussagen:**

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. Ich habe das Gefühl, dass mich meine Aufgaben herausfordern, aber nicht überfordern.                 | 1 2 3 4 5 6 |
| 2. Ich freue mich auf das, was am Tag ansteht – trotz voller To-do-Liste.                               | 1 2 3 4 5 6 |
| 3. Ich merke, dass mein Körper regelmäßig zur Ruhe kommt und ich mich regenerieren kann.                | 1 2 3 4 5 6 |
| 4. Ich schlafe überwiegend gut und wache erholt auf.  | 1 2 3 4 5 6 |
| 5. Ich kann am Abend innerlich loslassen und gedanklich zur Ruhe kommen.                                | 1 2 3 4 5 6 |
| 6. Ich habe das Gefühl, Dinge aktiv gestalten zu können, statt nur zu reagieren.                        | 1 2 3 4 5 6 |
| 7. Ich nehme innere Unruhe oder Gereiztheit bewusst wahr, und finde gesunde Wege damit umzugehen.       | 1 2 3 4 5 6 |
| 8. Ich höre auf die Signale meines Körpers und kümmere mich darum, wenn ich Anspannung spüre.           | 1 2 3 4 5 6 |
| 9. Ich finde in meinem Alltag immer wieder echte Freude und kleine Momente der Begeisterung.            | 1 2 3 4 5 6 |
| 10. Ich fühle mich häufig erschöpft, auch wenn ich eigentlich genug geschlafen habe.                    | 1 2 3 4 5 6 |
| 11. Ich besitze Möglichkeiten, mich auch in fordernden Zeiten selbst zu motivieren und zu regenerieren. | 1 2 3 4 5 6 |
| 12. Ich achte im Alltag auch auf meine eigenen Bedürfnisse – nicht nur auf die der anderen              | 1 2 3 4 5 6 |

**Auswertung****Eustress-Score (Aussagen 1–6):** \_\_\_ Punkte**Balance-Score (Aussagen 7–12):** \_\_\_ Punkte*Punktespanne pro Bereich: 6 (Minimum) bis 36 (Maximum)*

**Was dein Ergebnis bedeuten kann:**

**Dein Eustress-Score liegt deutlich über deinem Balance-Score (zum Beispiel 30 zu 12):**

Gratulation! Du scheinst in einer stabilen inneren Haltung zu sein. Du lässt dich von Herausforderungen aktivieren und nicht lähmen. Trotzdem: Auch wer auf hohem Niveau funktioniert, braucht bewusste Erholung. Die Kunst ist, nicht erst dann zu pausieren, wenn nichts mehr geht, sondern schon früher. Du darfst dir erlauben, auch ohne äußeren Anlass innezuhalten.

**Deine beiden Scores sind relativ ausgeglichen (zum Beispiel 22 zu 20):**

Du bewegst dich in einem dynamischen Gleichgewicht. Manches in deinem Leben nährt dich – anderes fordert dich stärker heraus. Vielleicht spürst du bereits, wo du mehr Energie brauchst. Vielleicht hilft dir dieser Test, es nun deutlicher zu sehen. In den nächsten Kapiteln findest du Impulse, wie du deine Balance noch gezielter stärken kannst.

**Dein Balance-Score überwiegt den Eustress-Score deutlich (zum Beispiel 14 zu 28):**

Hier ist Wachsamkeit gefragt. Dein System sendet dir klare Hinweise – körperlich, emotional, mental. Bitte nimm diese Hinweise ernst. Du musst nicht erst »funktionieren«, um dir Unterstützung zu erlauben. Die Frage ist nicht: »Schaff ich das noch?« – sondern: »Was würde mir wirklich guttun?« Vielleicht ist genau jetzt der Moment gekommen, einen neuen Weg einzuschlagen.

### **Abschließender Impuls**

Egal, wie dein Ergebnis ausfällt: Dieser Test ist keine Diagnose. Aber er kann ein ehrlicher Ausgangspunkt für mehr

Selbstfürsorge sein. Vielleicht ist heute der Tag, an dem du beginnst, deine innere Balance bewusster zu gestalten. In den nächsten Kapiteln findest du dafür das nötige Wissen und Werkzeuge, die dich unterstützen. Du entscheidest, wie tief du einsteigen willst.

## Flow – der Zustand, in dem wir uns selbst vergessen

Ich erinnere mich gut an Momente, in denen ich so vertieft in eine Tätigkeit war, dass ich alles um mich herum vergessen habe. Kein Zeitgefühl, kein Gedanke an »richtig« oder »falsch«. Nur Tun. Nur Sein. Diese Momente sind selten und sie sind magisch. Und genau das beschreibt der Begriff *Flow*, den der Psychologe Mihály Csíkszentmihályi geprägt hat.

Wenn wir im Flow sind, verschmelzen wir mit dem, was wir tun. Wir sind nicht mehr Beobachter unserer Handlung, sondern Teil davon. Das Schöne ist: Flow fühlt sich nicht nur gut an, er wirkt auch positiv auf unser Leben. Er stärkt unsere mentale Gesundheit, unsere Resilienz, unsere Lebensfreude.

Flow entsteht, wenn unsere Fähigkeiten zu einer Herausforderung passen. Weder Langeweile noch Überforderung – sondern eine stimmige Spannung, die uns fordert, aber nicht überfordert. Ich glaube, dass wir genau in diesem Spannungsfeld am meisten über uns selbst lernen und gleichzeitig innerlich zur Ruhe kommen. Die Abbildung 1.2 beschreibt, wie wir in den Flow kommen. Immer dann, wenn Anforderungen und Fähigkeiten in Harmonie miteinander sind. Werden die Anforderungen zu hoch, geraten wir in Stress, und schlimmstenfalls droht hier ein Burn-out. Sind die Anforderungen zu niedrig, fühlen wir uns unterfordert und frustriert, was schlimmstenfalls zu einem Bore-out führen kann.

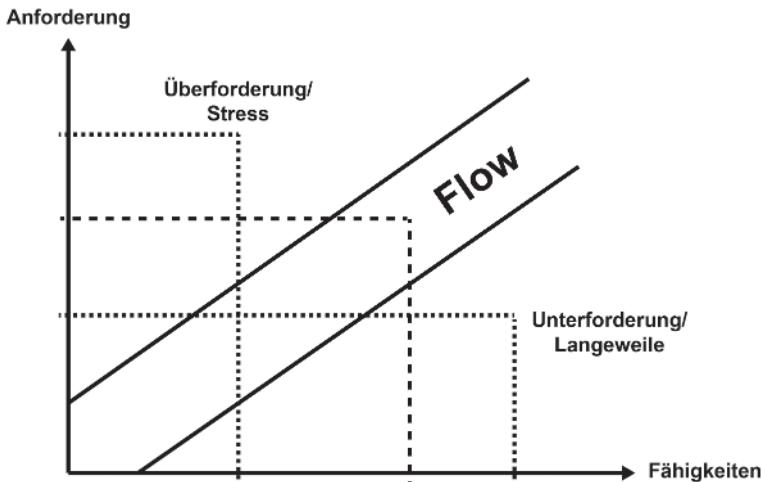


Abbildung 1.2: Der Flow-Zustand

Csíkszentmihályi identifizierte acht zentrale Merkmale, die den Flow-Zustand kennzeichnen:

1. **Vollständige Konzentration auf die Aufgabe:** Die gesamte Aufmerksamkeit ist auf die aktuelle Tätigkeit gerichtet.
2. **Klare Ziele und unmittelbares Feedback:** Die Ziele der Aufgabe sind eindeutig, und man erhält direktes Feedback zu den eigenen Handlungen.
3. **Verlust des Zeitgefühls:** Die Wahrnehmung von Zeit verändert sich. Stunden können wie Minuten vergehen.
4. **Intrinsische Belohnung:** Die Tätigkeit selbst wird als lohnend und erfüllend empfunden, unabhängig von externen Belohnungen.
5. **Mühelosigkeit und Leichtigkeit:** Handlungen erfordern keine Anstrengung und gehen leicht von der Hand.

6. **Balance zwischen Herausforderung und Fähigkeiten:** Die Anforderungen der Aufgabe entsprechen den eigenen Fähigkeiten, wodurch weder Langeweile noch Überforderung entsteht.
7. **Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein:** Das Bewusstsein für das eigene Tun und die Handlung selbst werden eins. Selbstkritische Gedanken treten in den Hintergrund.
8. **Gefühl der Kontrolle:** Man hat das Empfinden, die Situation und die eigenen Handlungen kontrollieren zu können.

Flow ist kein Zufall. Er ist die Folge bewusster Entscheidungen. Dafür brauchen wir ein klares Bild von uns selbst, von unseren Stärken, von unseren Grenzen und unseren wahren Bedürfnissen. Wenn wir wissen, was uns erfüllt und was uns herausfordert, können wir gezielt Räume schaffen, in denen Flow möglich wird. Also ist der erste Schritt, dass wir uns Aufgaben suchen, die uns fordern – nicht, um zu funktionieren, sondern um lebendig zu sein. Das können berufliche Projekte sein, kreative Hobbys, sportliche Aktivitäten oder einfach ein gutes Gespräch, das uns ganz einnimmt.

Ich ermutige dich, darauf zu achten, wann deine Energie am höchsten ist, und genau dann Flow-Aktivitäten zu planen. Schaffe dir Räume, in denen du nicht ständig unterbrochen wirst. Unser Nervensystem braucht diese Phasen der ungeteilten Aufmerksamkeit.

#### **Du kannst dich fragen:**

- *Was tue ich, bei dem ich Raum und Zeit vergesse?*
- *Wann bin ich ganz bei mir und gleichzeitig verbunden mit dem, was ich tue?*
- *Welche Umgebung brauche ich, damit ich mich konzentrieren kann?*

Flow ist nicht nur ein schönes Gefühl, er ist auch heilsam. In Flow-Momenten treten Sorgen in den Hintergrund. Negative Gedanken verlieren an Kraft. Stattdessen erleben wir Selbstwirksamkeit, Leichtigkeit und Sinn. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Flow erleben, seltener unter Stresssymptomen leiden und ein

höheres Maß an Lebenszufriedenheit empfinden. Flow ist wie ein innerer Raum, in dem wir auftanken können. Kein Leistungsraum, sondern ein Resonanzraum. Ein Raum, in dem wir nicht besser *werden* müssen, sondern einfach *wir selbst* sein dürfen.

### Ein letzter Gedanke

Ich glaube, dass der Flow-Zustand mehr als nur ein psychologisches Konzept ist. Er ist eine Chance zu ergründen, was uns im tiefsten Inneren wirklich erfüllt. Wenn wir bewusst nach Flow suchen, dann beginnen wir, unsere mentale Gesundheit auf eine tiefergehende Weise zu stärken. Wir leben verbundener. Authentischer. Und oft auch glücklicher. Wir sollten uns erlauben, uns diese Räume zu schaffen. Schritt für Schritt. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern das Gefühl, lebendig zu sein. Und genau das ist es, was zählt.

### Übung: Entdecke deinen persönlichen Flow-Zustand

Das Ziel dieser Übung ist, dir zu helfen, deinen persönlichen Flow-Zustand zu entdecken und zu verstehen, wie du diesen Zustand der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit erreichen kannst. Dies wird deine mentale Gesundheit stärken und dir helfen, ein erfüllteres Leben zu führen. Durch die regelmäßige Durchführung dieser Übung wirst du nicht nur deinen persönlichen Flow-Zustand besser verstehen, sondern auch lernen, wie du diesen Zustand gezielt herbeiführen kannst.

#### 1. Selbsterkenntnis und Reflexion:

- Nimm dir einen Moment Zeit, um über deine vergangenen Erfahrungen nachzudenken, in denen du dich völlig in einer Aktivität verloren hast. Was hast du in diesen Momenten getan? Wie hast du sich dabei gefühlt?
- Notiere diese Erfahrungen in deinem Workbook.

**2. Identifizierung der Flow-Aktivitäten:**

- Analysiere die notierten Erfahrungen und versuche Gemeinsamkeiten zu finden. Welche Art von Aktivitäten bringen dich am häufigsten in den Flow-Zustand? Es kann sich um berufliche Tätigkeiten, Hobbys oder Lernaktivitäten handeln. Schreibe deine Flow-Aktivitäten auf.

**3. Setzen von Zielen:**

- Wähle eine der identifizierten Flow-Aktivitäten aus und setze dir ein klares und erreichbares Ziel. Dieses sollte herausfordernd sein, aber deiner aktuellen Fähigkeitsstufe entsprechen. Notiere dir das Ziel und achte dabei auf ein realistisches Timing.

**4. Planung und Durchführung:**

- Plane einen festen Zeitpunkt in der kommenden Woche, um dich dieser Aktivität zu widmen. Achte darauf, dass du einen Zeitpunkt wählst, an dem du dich am energischsten fühlst.
- Gestalte deine Umgebung so, dass Ablenkungen minimiert werden und du dich voll und ganz auf die Aktivität konzentrieren kannst.

**5. Reflexion und Anpassung:**

- Nachdem du die Aktivität durchgeführt hast, nimm dir Zeit für eine Reflexion. Hast du den Flow-Zustand erreicht? Wenn ja, was hat dazu beigetragen? Wenn nein, welche Hindernisse standen im Weg?
- Überlege dir, welche Anpassungen vorgenommen werden können, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, in den Flow-Zustand zu gelangen.

**6. Wiederholung und Erweiterung:**

- Wiederhole die Übung mit verschiedenen Aktivitäten oder variiere die Ziele der gewählten Aktivität, um weiterhin deine Fähigkeiten herauszufordern und neue Flow-Erlebnisse zu schaffen.

- Integriere das Konzept des Flows in deinen Alltag, indem du bewusst Aktivitäten und Ziele wählst, die deinen Fähigkeiten und Leidenschaften entsprechen und dich fordern.

## **Burn-out-Prävention**

Burn-out ist ein Phänomen, das viele von uns betrifft. Er entsteht durch chronischen Stress, emotionale Erschöpfung und eine spürbar reduzierte Leistungsfähigkeit. In einer Gesellschaft, die stark auf Leistung ausgerichtet ist, sind nicht nur Arbeitnehmer, Selbstständige oder Führungskräfte gefährdet, sondern auch Menschen, die privat hohen Belastungen ausgesetzt sind. Auch sie geraten häufig an ihre Grenzen. Burn-out ist dabei nicht nur ein individuelles Thema. Es hat auch gesellschaftliche Tragweite. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2019) hat Burn-out als Phänomen anerkannt und damit deutlich gemacht, wie wichtig präventive Maßnahmen sind.

### **Was führt uns in einen Burn-out?**

In der Regel ist es kein einzelner Auslöser, sondern ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren, zum Beispiel:

- dauerhafter Stress ohne ausreichende Erholung,
- Überforderung und hohe Erwartungen – ob von außen oder aus uns selbst heraus,
- ein Mangel an Autonomie und Einflussmöglichkeiten,
- fehlende soziale Unterstützung,
- Unklarheit über die eigenen Werte und Bedürfnisse.

### **Was sind mögliche Symptome?**

- emotionale Erschöpfung und ein Gefühl innerer Leere,
- Zynismus oder eine zunehmende Distanzierung gegenüber Arbeit und sozialem Umfeld,

- Konzentrationsprobleme und sinkende Leistungsfähigkeit,
- körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme.

**Burn-out ist vermeidbar** – und wir können aktiv etwas tun, um unser Risiko zu minimieren. Die folgenden sieben Stufen der Burn-out-Prävention zeigen dir, wie du deine innere Balance stärken kannst:

### **1. Selbstfürsorge:**

Der erste Schritt beginnt bei dir selbst. Wir lernen, auf die Signale unseres Körpers und unserer Psyche zu achten. Auf anhaltende Müdigkeit, Reizbarkeit, Schlafprobleme oder Konzentrationsmangel. Diese Warnzeichen sollten wir ernst nehmen. Indem wir uns selbst als den wichtigsten Menschen in unserem Leben anerkennen, schaffen wir die Grundlage für echte Selbstfürsorge.

### **2. Selbstakzeptanz:**

Um unsere Balance zu halten, ist es wichtig, uns selbst mit all unseren Facetten anzunehmen, mit unseren Stärken, aber auch mit unseren Schwächen. Um uns nicht im Stress aufzulösen, müssen wir uns aktiv mit unserem Leben, unseren Prägungen und inneren Antreibern auseinandersetzen. Wenn wir verstehen, was uns wirklich ausmacht, können wir bewusst Entscheidungen treffen, die unseren Werten und Zielen entsprechen und nicht denen anderer.

### **3. Selbstregulation:**

Emotionen sind keine Störung, sondern wichtige Botschafter. Wir sollten lernen, sie zu erkennen, anzunehmen und angemessen auszudrücken. Dabei geht es nicht darum, Gefühle zu unterdrücken, sondern sie bewusst zu steuern. Ziel ist emotionale Autonomie – also die Fähigkeit, unsere Gefühlswelt selbst zu gestalten, statt von äußeren Umständen gesteuert zu werden.

#### **4. Stressmanagement:**

Wir alle erleben Stress. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Effektives Stressmanagement beinhaltet Methoden wie Achtsamkeitsübungen, Meditation, Bewegung, Atemtechniken und gesunden Schlaf. Wichtig ist, dass du herausfindest, welche Techniken zu dir und deinem Alltag passen. In diesem Buch findest du ein eigenes Kapitel mit bewährten Übungen zur Entspannung – probiere aus, was dir guttut.

#### **5. Achtsamkeit und Präsenz:**

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt präsent zu sein, ohne ständig über das Morgen nachzudenken oder Vergangenes zu durchleben. Dazu müssen wir unsere Wahrnehmung trainieren, um bewusster zu leben. Achtsamkeit hilft uns, innezuhalten und aus dem Autopilot-Modus auszusteigen. So stärkst du deine innere Ruhe und gewinnst Klarheit.

#### **6. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit:**

Das Leben ist Veränderung. Unsere Fähigkeit, uns anzupassen, entscheidet darüber, wie gut wir damit umgehen. Mentale Flexibilität bedeutet, Herausforderungen nicht als Bedrohung, sondern als Chance zu betrachten. Wir stärken unsere Resilienz, wenn wir lernen, mit Unsicherheiten zu leben und neue Wege zu gehen, ohne uns selbst dabei zu verlieren.

#### **7. Soziale Unterstützung:**

Wir brauchen andere Menschen – nicht nur in Krisenzeiten. Ein tragfähiges Netzwerk aus Familie, Freunden oder Kolleginnen und Kollegen gibt uns Halt. Der offene Austausch über Belastungen kann entlastend wirken. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist es kein Zeichen von Schwäche, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, sondern ein Akt von Selbstverantwortung und Stärke. Auch wir als Coaches oder Therapeutinnen und Therapeuten sind Teil dieses Unterstützungsnetzes.

## Ein letzter Gedanke

Burn-out-Prävention ist ein aktiver Prozess. Jeder einzelne dieser sieben Schritte trägt dazu bei, dass wir unsere innere Balance erhalten und stärken. Es geht nicht darum, Stress vollständig zu vermeiden, sondern darum, mit ihm gesund umzugehen. Wenn wir lernen, gut für uns selbst zu sorgen, uns anzunehmen, bewusst zu leben und Unterstützung anzunehmen, schaffen wir ein Fundament für emotionale Stabilität und ein erfülltes Leben.

Die Reise zur inneren Balance ist persönlich und nie ganz abgeschlossen. Aber mit jedem Schritt, den du bewusst gehst, stärkst du deine Widerstandskraft. Du wirst spüren, es ist möglich, im Einklang mit sich selbst zu leben. Engagiert, erfüllt und verbunden mit deiner Umwelt.

## Und jetzt? So kannst du konkret weitergehen

Vielleicht fragst du dich gerade: »*Das klingt alles gut – aber wie setze ich das jetzt in meinem Alltag um?*« Genau da beginnt der entscheidende Schritt. Denn innere Balance entsteht nicht im Kopf. Sie entsteht im Tun.

Hier ein kleiner Impuls für deinen nächsten Tag:

1. **Wähle einen der sieben Schritte**, der dich am meisten angesprochen hat. Vielleicht Selbstfürsorge. Oder bewusste Pausen. Vielleicht auch das Thema Unterstützung annehmen.
2. **Formuliere eine Mikro-Handlung**, die du ab morgen umsetzen möchtest. Keine große Veränderung – nur ein kleiner bewusster Akt. Zum Beispiel:
  - »Ich nehme mir morgen zehn Minuten ohne Handy – nur für mich.«
  - »Ich sage heute einmal bewusst Nein.«
  - »Ich frage einen Menschen, dem ich vertraue, um Unterstützung.«

3. **Beobachte dich dabei.** Nicht bewerten, nur wahrnehmen: Wie fühlt es sich an, diesen kleinen Schritt zu gehen? Was verändert sich?

Diese Praxis – ein Schritt pro Woche – ist kein neues Projekt. Es ist eine Rückkehr zu dir selbst. Und mit jedem bewussten Schritt stärkst du das Fundament, auf dem deine Resilienz wachsen kann. Wenn du möchtest, kannst du auch ein kleines »Balance-Tagebuch« führen. Keine langen Texte. Nur ein Satz pro Tag: »Heute habe ich etwas für meine innere Balance getan, und das war ...«

Denn der Weg zu mehr Gelassenheit beginnt nicht mit einem großen Sprung – sondern mit einem kleinen, echten Schritt. Vielleicht ist heute genau der richtige Moment dafür.

## **Vom Burn-on zum Burn-out: Wenn Stress zur Sucht wird**

Das Burn-On-Syndrom beschreibt einen Zustand chronischer Erschöpfung, bei dem Betroffene trotz anhaltenden Leidens weiterhin funktionieren. Wir machen einfach weiter, erledigen unsere Aufgaben, stehen morgens auf, wirken nach außen stabil, obwohl wir dabei innerlich stetig an Energie und Lebensfreude verlieren. Der Begriff Burn-on wurde von Prof. Dr. Bert te Wildt und Timo Schiele geprägt. Er beschreibt Menschen, die sich im Dauerstress befinden, aber (noch) nicht vollständig zusammenbrechen. Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Du bist müde, obwohl du genug schlafst. Du spürst eine bleiern Schwere, eine innere Leere – und trotzdem schaffst du den Alltag irgendwie. Mit Mühe, aber eben doch.

Die Symptome entwickeln sich langsam und vielen ist gar nicht bewusst, wie sie kontinuierlich an Leistung und Lebensfreude verlieren. Sie empfinden den Zustand als »normalen« Stress und reagieren nicht adäquat darauf. Vielleicht hast du einen gesunden

Lebensstil, ernährst dich ausgewogen, bewegst dich regelmäßig und trotzdem macht dir dein Körper irgendwann deutlich, dass etwas nicht stimmt. Viele Menschen sind überrascht, wenn trotz all ihrer Bemühungen ernsthafte gesundheitliche Beschwerden auftreten, ohne den Zusammenhang zum chronischen Stress zu erkennen.

Wer ist besonders gefährdet? Vor allem Menschen mit hoher Verantwortungsbereitschaft, großem Pflichtgefühl und hohem Engagement. Besonders in der sogenannten Rushhour des Lebens, wenn sich Karriere, Familie und persönliche Verpflichtungen verdichten, wird Dauerbelastung schnell zur Normalität. Dazu kommen äußere Faktoren wie ständige Erreichbarkeit, durchgeplante Freizeit und der gesellschaftliche Druck, immer »funktionieren« zu müssen. Dabei verlieren wir häufig den natürlichen Wechsel von Anspannung und Erholung und damit auch die Fähigkeit, wirklich abzuschalten.

Ein tieferes Verständnis für die Frühzeichen eines möglichen Burn-outs kann helfen, rechtzeitig gegenzusteuern. Ein zentrales Konzept in diesem Zusammenhang ist die psychische Sättigung, ein Begriff, den die finnische Psychologin Anitra Karsten bereits 1928 geprägt hat. Er beschreibt ein Phänomen, das entsteht, wenn eine Tätigkeit – so sinnvoll oder angenehm sie anfangs auch war – durch ständige Wiederholung ihren positiven Charakter verliert. Die Handlung wird zur Belastung, obwohl sie ursprünglich motivierend war. Karsten beobachtete, dass diese Sättigung nicht linear verläuft. Es gibt zwischenzeitlich Phasen der Erholung, in denen uns die Tätigkeit wieder leichter fällt. Doch häufig folgt danach eine noch tiefere Abneigung und manchmal sogar ein völliger innerer Rückzug. Der Sozialpsychologe Kurt Lewin beschrieb diesen Prozess als Übergang von einer Hungerphase über die Sättigungsphase bis hin zur Übersättigung. In der Übersättigung wird eine Handlung, die früher selbstverständlich war, innerlich abgelehnt, selbst dann, wenn äußerlich alles gleich geblieben ist.

In unserer Gesellschaft beobachten wir ein weiteres paradoxes Phänomen: Freizeitstress. Selbst in der Zeit, die eigentlich der Regeneration dienen soll, sind viele von uns im Funktionsmodus. Wir hetzen von einem Termin zum nächsten, optimieren Hobbys und Erholung, bis selbst das Wochenende zur To-do-Liste wird. Warum? Weil Stress süchtig machen kann. Vielen von uns fällt es schwer, einfach mal nichts zu tun. Unser Körper reagiert auf Stress mit einer hormonellen Kaskade, in der Adrenalin, Cortisol und Dopamin ausgeschüttet werden. Diese Hormone aktivieren unser archaisches Überlebensprogramm: Kampf, Flucht oder Erstarrung. In echten Gefahrensituationen ist diese Reaktion überlebenswichtig, aber in unserem Alltag läuft dieses Programm oft dauerhaft, ohne echte Bedrohung.

Je länger wir uns in diesem Zustand befinden, desto mehr gewöhnt sich unser Körper daran. Wir verwechseln Stress mit Lebendigkeit und suchen unbewusst immer neue Reize, um dieses hormonelle Niveau aufrechtzuerhalten. Ein gefährlicher Teufelskreis entsteht, wenn diese ständige Anspannung zur Normalität wird. Ruhe fühlt sich dann nicht mehr gut an, sondern wie ein Mangel. Wir stehen ständig unter Strom, ohne es zu merken.

### Ein letzter Gedanke

Das Burn-on-Syndrom ist ein ernst zu nehmender Zustand chronischer Überforderung, den viele von uns als »ganz normalen« Alltag erleben. Gerade in jüngeren Jahren gelingt es uns noch, diesen Dauerstress zu kompensieren. Aber ab einem gewissen Punkt – oft rund um das vierzigste Lebensjahr – lassen unsere Bewältigungsstrategien nach. Die Belastungen steigen weiter, doch die innere Kraft lässt nach. Wenn wir dann nicht auf die Warnsignale hören, folgt häufig ein plötzlicher Zusammenbruch, der »klassische« Burn-out. Und dieser kommt für viele vollkommen

überraschend. Wir können diesem Verlauf aktiv entgegenwirken. Durch Achtsamkeit, Reflexion und präventive Maßnahmen. Wenn du beginnst, deine eigenen Grenzen zu achten, innezuhalten und dein Leben regelmäßig zu justieren, kannst du frühzeitig gegensteuern. Wenn die Signale da sind, müssen wir oft lernen, sie wahr- und ernst zu nehmen.

## Was ist ein Burn-out wirklich?

Burn-out ist keine Modeerscheinung. Auch wenn es oft so klingt, als hätten wir dieses Phänomen erst mit der modernen Arbeitswelt erfunden, die Geschichte erzählt etwas anderes. Bereits 1869 beschrieb der amerikanische Neurologe George Miller Beard ein Krankheitsbild, das er Neurasthenie nannte. Seine Patienten klagten über tiefe Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rückenleiden, Verdauungsprobleme oder Schlafstörungen. Beard sah die Ursache in der rasanten Veränderung der Lebensumstände durch die Industrialisierung. Hektik, Lärm, Reizüberflutung – damals wie heute sind es genau diese Faktoren, die Menschen an ihre Grenzen bringen.

Was damals als Nervenschwäche galt, spiegelt in vielerlei Hinsicht das wider, was wir heute als Burn-out-Syndrom bezeichnen. Nur der Blickwinkel hat sich verschoben. Während man früher das Nervensystem im Fokus hatte, sehen wir heute in den sozialen und psychischen Belastungen den Ursprung. In den 1970er Jahren griff der Psychologe Herbert Freudenberger das Thema neu auf. Er war einer der Ersten, der erkannte, dass sich emotionale Erschöpfung nicht nur im Nervensystem zeigt, sondern tief in unsere Lebensführung und unsere inneren Überzeugungen eingreift.

Wie fühlt sich Burn-out an? Wir erleben Burn-out nicht als klar abgrenzbare Krankheit, sondern als Zustand. Ein Zustand tiefer,

chronischer Erschöpfung – emotional, mental, körperlich. Oft begleitet von einem Gefühl innerer Leere, Orientierungslosigkeit und dem quälenden Gedanken, es nie richtig zu machen. Burn-out ist im medizinischen Sinne keine eigenständige Diagnose. In der ICD-11 wird es unter dem Code QD85 geführt – dort als Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich bewältigt wurde. Aus meiner Sichtweise greift diese Beschreibung zu kurz. Sie beschreibt nicht, was Burn-out wirklich ist. Eine ernst zu nehmende Krankheit, die sowohl eine langfristige Schädigung des Betroffenen als auch dramatische Langzeitfolgen haben kann.

Wenn wir in unserer Praxis mit Menschen arbeiten, die sich im Burn-out befinden oder kurz davorstehen, dann hören wir selten nur von zu viel Arbeit oder schlechtem Zeitmanagement. Viel öfter begegnen wir Loyalitätskonflikten. Inneren Antreibern, die tief in der Biografie verwurzelt sind. Dem unbewussten Glaubenssatz: »Ich bin nur wertvoll, wenn ich funktioniere. Wenn ich es allen recht mache.« Und genau hier liegt die Herausforderung, denn diese inneren Überzeugungen sind selten bewusst. Sie wirken im Verborgenen, wie ein stiller Dirigent, der das Orchester unseres Lebens im Dauerstress hält. Das ist der eigentliche Stress, nicht der volle Kalender, sondern das permanente Streben nach Anerkennung und externer Bestätigung.

Wenn wir uns ausschließlich auf äußere Stressoren, wie fehlendes Zeitmanagement oder zu viel Arbeit konzentrieren, übersehen wir den Kern. Deshalb ist es wenig verwunderlich, dass laut einer Umfrage des Schweizer Fernsehenders SRF zwischen 50 und 70 Prozent der Menschen nach einer Burn-out-Behandlung einen Rückfall erleiden. Das ist ein Alarmsignal, es zeigt: Die bisherigen Behandlungsansätze greifen nicht tief genug. Was fehlt, ist eine Auseinandersetzung mit den psychischen Ursachen, mit der inneren Dynamik.

Wer ist besonders gefährdet? Wir erleben Burn-out nicht nur im Management. Es ist ein gesamtgesellschaftliches Phänomen. Besonders betroffen sind Menschen in helfenden Berufen wie

Pflegekräfte, Ärzte und Therapeuten. Überall dort, wo es um Beziehung, um Verantwortung und um die Sorge für andere geht, wird Burn-out zum Risiko. Warum? Weil viele in diesen Berufen dazu neigen, sich selbst zu vergessen. Und weil ihnen selten jemand sagt, dass es okay ist, auch mal »nein« zu sagen. Eine starke Ich-Abgrenzung fehlt diesen Menschen häufig, weil sie berufsbedingt glauben, sich für andere Menschen aufopfern zu müssen.

Frauen sind besonders häufig betroffen, 1,6-mal häufiger als Männer. Der Spagat zwischen Beruf, Familie, Partnerschaft, gesellschaftlichen Erwartungen und eigenen Ansprüchen ist ein Minenfeld. 13,9 % der Frauen zwischen 18 und 64 Jahren geben an, stark unter chronischem Stress zu leiden. Bei Männern sind es hingegen nur 8,2 %, die diese Aussage machen. Es geht also nicht um Schwäche, sondern um strukturelle und biografische Belastungen, die ernst genommen werden müssen.

### **Die Burn-out-Kaskade:**

Burn-out ist kein plötzlicher Zustand, sondern ein Prozess. Wir beschreiben ihn häufig in neun Stufen:

1. Unzufriedenheit mit dem Ist-Zustand
2. Idealisierung eines Soll-Zustands
3. Erster gescheiterter Lösungsversuch
4. Wiederholtes Scheitern und Frustration
5. Selbstabwertung
6. Negatives Feedback von außen
7. Verlust der Selbstwirksamkeit
8. Körperliche Symptome
9. Völliger Zusammenbruch

Das Gefährliche? Viele Menschen pendeln jahrelang zwischen Stufe 3 und 6, ohne es zu merken. Und oft wird erst gehandelt, wenn es gar nicht mehr anders geht.

Hier kommt ein wichtiger Punkt – vielleicht der wichtigste überhaupt: Prävention beginnt mit dem Bewusstsein, der wichtigste Mensch in seinem Leben zu sein. Wer seine eigenen Bedürfnisse kennt, sie ernst nimmt und Grenzen setzt, schützt sich langfristig. Achtsamkeit ist dabei keine Mode, sondern funktioniert wie ein mentales Immunsystem. Du musst nicht tagelang meditieren. Aber es braucht Phasen der Regeneration – wie beim Sport. Wer pausenlos sprintet, dem geht irgendwann die Luft aus.

### **Ein letzter Gedanke**

Wenn wir über Burn-out sprechen, dann denken viele von uns zuerst an äußeren Druck: zu viele Termine, zu hohe Erwartungen, zu wenig Pausen. Und ja, das alles spielt eine Rolle. Aber ich habe in meiner Arbeit immer wieder erlebt, dass die wahren Ursachen oft tiefer liegen. Es sind nicht nur die äußeren Anforderungen, die uns erschöpfen. Es sind häufig die inneren Stimmen, die uns sagen, dass wir noch mehr geben müssen, dass es nie genug ist, dass wir erst dann wertvoll sind, wenn wir andauernd funktionieren und Leistung bringen. Diese inneren Antreiber wirken leise, aber mächtig. Oft stecken dahinter alte Loyalitäten, ein unbewusstes Versprechen, das wir irgendwann einmal gegeben haben, meist in der Kindheit, und das bis heute in uns wirkt. Nachhaltige Veränderung entsteht aus Bewusstsein. Aus der Bereitschaft, sowohl die äußeren Umstände als auch die inneren Muster zu betrachten. Und aus dem Wunsch heraus, sich selbst wieder näherzukommen. Nicht als weiteres Projekt auf der To-do-Liste, sondern als liebevolle Verbindung zu dem Menschen, der du im Kern bist.

## Wie wir Burn-out erkennen können

Wenn ich mit Menschen arbeite, die am Rand ihrer Kraft stehen oder den Boden bereits unter den Füßen verloren haben, dann begegnen mir immer wieder bestimmte Muster. Sie sind nicht bei jedem identisch, folgen aber einer inneren Logik. Es geht dabei nicht darum, schnell ein Etikett wie »Burn-out« zu verteilen. Es geht um etwas Tieferes: um das Verständnis für einen Zustand, der sich oft über Jahre aufgebaut hat. Wir sollten lernen, die Symptome im richtigen Zusammenhang zu sehen. Ich möchte dir noch zeigen, welche Merkmale mit einem Burn-out verbunden sein können. Nicht als Diagnose, sondern als Einladung zur ehrlichen Selbstreflexion oder zur aufmerksamen Begleitung eines Betroffenen.

### Emotionale Erschöpfung:

Ich höre in meiner Arbeit häufig einen Satz, der mir zeigt, wie ernst es ist: »*Ich kann nicht mehr.*« Das ist mehr als nur ein Ausdruck von Müdigkeit, es signalisiert einen bevorstehenden oder bereits stattgefundenen innerer Zusammenbruch. Viele Menschen berichten, dass sie sich leer fühlen und innerlich ausgelaugt sind, wie ausgebrannt. Nichts scheint mehr zu helfen. Kein Wochenende, kein Urlaub. Es ist, als ob man emotional nichts mehr zu geben hat. Und oft folgt darauf das Gefühl, auch nichts mehr empfangen zu können. Wir alle sollten emotionale Erschöpfung nicht bagatellisieren. Es ist nicht einfach nur ein bisschen Stress – es ist ein ultimatives Warnsignal.

### Depersonalisation:

Wenn Menschen das Gefühl haben, nicht mehr sie selbst zu sein, ist das ein weiteres Warnsignal. Viele Betroffene beschreiben, dass sie sich wie Zuschauer im eigenen Leben fühlen. Sie erleben sich wie in einem Traum, manchmal wie in einem Film, in dem sie mitspielen, aber keine Kontrolle mehr haben. Diese innere

Entfremdung kann so weit gehen, dass selbst der eigene Körper oder die eigenen Gefühle fremd erscheinen. Was früher Sinn ergeben hat, fühlt sich plötzlich leer an. Vielleicht stellst du dir auch häufiger die Frage: »*Was mache ich hier eigentlich?*« Das ist kein Ausdruck von Faulheit oder fehlender Motivation. Es ist eine Folge tiefer Erschöpfung.

### **Verminderte Leistungsfähigkeit:**

Ich begegne immer wieder Menschen, die sehr hohe Ansprüche an sich selbst stellen und sich gerade deshalb so schwertun, zu akzeptieren, dass die eigene Leistung plötzlich nachlässt. Konzentration, Entscheidungsfähigkeit, Kreativität – alles scheint verlangsamt, blockiert oder einfach weg. Und das Frustrierende daran: Je weniger gelingt, desto mehr Mühe wird investiert. Doch das Gehirn greift unter Stress nicht auf neue Lösungen zurück, sondern wiederholt die alten Muster. Mit mehr Energie, aber weniger Wirkung. Eine gefährliche Dynamik. Wir sollten uns bewusst machen: Leistungseinbrüche in einer überlasteten Phase sind kein Versagen, sondern sind ein Schutzmechanismus vor Überlastung.

### **Chronische Müdigkeit:**

Es gibt einen Unterschied zwischen müde sein und nicht mehr in die Kraft kommen. Auch wenn du ausreichend schlafst, kannst du dich tagsüber wie betäubt fühlen. Diese Form von Müdigkeit sitzt nicht in den Muskeln, sondern in der Seele. Viele sprechen von einem dumpfen Zustand, der alles verlangsamt. Selbst einfache Aufgaben wirken schwer und selbst Pausen bringen keine Erholung mehr. Chronische Müdigkeit ist keine Einbildung. Sie ist ein klarer Hinweis darauf, dass dein System im Energiesparmodus läuft und dringend Hilfe braucht.

### **Schlafstörungen:**

So paradox es klingt: Menschen mit Burn-out sind oft gleichzeitig erschöpft und schlaflos. Sie finden abends keinen Schlaf, obwohl

sie müde sind. Oder sie wachen nachts auf, weil Gedanken kreisen, Ängste wach werden oder das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, übermächtig wird. Der Schlaf wird flach, unruhig, manchmal von Albträumen begleitet. Und morgens? Steigen sie aus dem Bett und fühlen sich, als hätten sie gar nicht geschlafen. Wir sollten darauf achten, wie wir schlafen, denn unser Schlaf ist ein ehrlicher Feedbackgeber über unseren psychischen Zustand.

### **Körperliche Symptome:**

Ich beobachte immer wieder, wie stark sich seelischer Stress körperlich ausdrückt. Der Körper schreit oft da, wo die Seele schweigt. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Verspannungen und vor allem: ein Immunsystem, das immer häufiger rebelliert. Erkältungen häufen sich, Heilungsprozesse dauern länger. Wir dürfen körperliche Symptome nicht isoliert betrachten. Sie sind Teil des Gesamtbildes und sie fordern uns auf, hinzusehen und Konsequenzen zu ziehen.

### **Emotionale Reaktionen:**

Reizbarkeit, Ängste, tiefe Traurigkeit, manchmal auch Wut – all das kann sich verstärken, wenn wir im Burn-out-Prozess stecken. Manche Menschen ziehen sich zurück. Andere werden lauter. Und wieder andere greifen zu Strategien, die kurzfristig beruhigen: Alkohol, Tabletten, exzessives Arbeiten. Alles nur, um den Druck für einen Moment zu betäuben. Doch auch, wenn das bei Ihnen der Fall ist, ist es zwar wichtig, diese destruktive Kompensationsweise anzuerkennen und trotzdem sanft mit sich selbst umzugehen. Denn diese Reaktionen sind keine Schwächen. Sie sind Ausdruck eines Systems, das überfordert ist und nach einem Ausweg sucht.

### **Entfremdung von der Arbeit:**

Wenn du spürst, dass dir dein Beruf fremd geworden ist, dann lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Vielleicht warst du einmal mit Herz bei der Sache. Doch heute spürst du nur noch Druck,

Sinnlosigkeit, Frust. Und irgendwann stellst du fest, dass du zwar noch da bist, aber innerlich längst gekündigt hast. Was folgt, ist oft Zynismus, Abwertung, Rückzug. Wir sollten verstehen: Entfremdung ist kein Mangel an Motivation. Er ist das Ergebnis eines nicht mehr tragbaren Ungleichgewichts.

### **Rückzug:**

Viele Menschen ziehen sich zurück, bevor sie sagen können, wie es ihnen wirklich geht. Aus Angst, andere zu belasten. Aus Scham. Oder aus dem Wunsch, sich stark zu zeigen und die innere Schwäche nach außen zu verleugnen. Doch wer sich dauerhaft isoliert, verliert oft den Kontakt, nicht nur zu anderen, sondern auch zu sich selbst. Das kann das Gefühl verstärken, minderwertig zu sein, nicht »genug« zu funktionieren. Und dann wird der Rückzug zur inneren Sackgasse. Wir brauchen in solchen Phasen Menschen, die nicht belehren, sondern zuhören. Die nicht reparieren wollen, sondern einfach für uns da sind.

### **Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse:**

Was zuerst aus Zeitmangel geschieht, wird irgendwann zur Ge-wohnheit: Du isst unregelmäßig, bewegst dich kaum noch, verzichtest auf Dinge, die dir eigentlich guttun würden. Hobbys, soziale Kontakte, Sport – alles wird zurückgestellt und irgendwann vergessen. Die Folge: Der Körper bekommt keine Energie und die Seele keine Nahrung. Genau das hält den Kreislauf des Burn-outs aufrecht. Wir sollten uns erinnern: Selbstfürsorge ist kein Luxus. Er ist die Grundlage für alles, was wir anderen geben können.

### **Ein letzter Gedanke**

Wenn du dich in diesen Beschreibungen wiedererkennst, dann ist das kein Urteil, sondern ein wichtiger Moment der Ehrlichkeit. Burn-out ist kein Zeichen von Versagen. Es ist oft das Ergebnis jahrelanger Selbstüberforderung,

verinnerlichter Ansprüche und nicht endender Anpassung. Ich weiß, dass der Weg zurück nicht über Leistung führt, sondern über Verbindung. Verbindung zu dir selbst. Und vielleicht auch zu einem Menschen, der dir hilft, die ersten Schritte zu gehen. Denn manchmal reicht schon ein ehrliches Gespräch, um das Schweigen zu brechen. Vielleicht solltest du genau dieses nun führen. Entweder mit dir selbst oder mit einem engen Vertrauten.

### **Burn-out-Kurztest – deine mentale Momentaufnahme**

Dieser Test ist kein medizinisches Gutachten, sondern eine Einladung zur Selbstbegegnung. Vielleicht spürst du schon länger, dass du im Dauerlauf unterwegs bist. Vielleicht wunderst du dich auch, dass du trotz scheinbarer Kontrolle innerlich nicht zur Ruhe kommst. Dann ist dieser Test ein erster Schritt, deine eigene innere Landkarte zu erkunden.

#### **Wie funktioniert der Test?**

Beantworte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 6, wobei:  
1 = trifft gar nicht zu, 2 = trifft eher nicht zu, 3 = trifft etwas weniger zu, 4 = trifft etwas mehr zu, 5 = trifft eher zu,  
6 = trifft voll und ganz zu, bedeutet.

1. Ich bin nach dem Aufstehen erschöpft und müde. 1 2 3 4 5 6
2. Ich habe zu wenig Zeit für mich. 1 2 3 4 5 6
3. Ich reagiere oft aggressiv oder ziehe mich zurück. 1 2 3 4 5 6
4. Meine sozialen Kontakte leiden unter meiner Arbeit. 1 2 3 4 5 6
5. Ich habe allgemein zu viele Stress-Faktoren in meinem Leben. 1 2 3 4 5 6
6. Ich mache zynische Bemerkungen über andere Menschen. 1 2 3 4 5 6

- |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. Ich bekomme für meine Leistung zu wenig Anerkennung.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Mein Job frustriert mich.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Ich fühle mich emotional ausgehöhlt.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Ich arbeite wie eine Maschine.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Ich ignoriere meine körperlichen Beschwerden.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Ich wundere mich, dass ich noch nicht zusammengeklappt bin.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Ich schlafe schlecht ein, meine Gedanken kreisen.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Ich fühle mich ruhelos.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Mir fehlt der Sinn in meiner Arbeit.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Ich fühle mich wie in einem Hamsterrad gefangen.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Ich bin leicht reizbar und ungeduldig.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. In meiner Freizeit ziehe ich mich zurück und vermeide Kontakte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. In mir tauchen Ängste bezüglich meiner Gesundheit auf.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Ich leide unter Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. Ich leide unter Fressattacken oder Appetitlosigkeit.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Ich habe das Gefühl, dauernd erreichbar sein zu müssen.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

### Auswertung:

#### Bis 44 Punkte:

Dein Alltag scheint dich nicht aus der Balance zu bringen. Gut möglich, dass du achtsam mit dir umgehst oder gerade in einer stabilen Lebensphase bist. Trotzdem: Bleib wachsam. Denn auch ein hoher Anspruch an Ausgeglichenheit kann zur Belastung werden, wenn er zu rigide wird. Die Frage ist nicht nur, wie gut du funktionierst, sondern wie gut du dich dabei fühlst.

**45 bis 66 Punkte:**

Das Leben fordert dich. Du scheinst an einigen Stellen mit Stress in Berührung zu kommen, vielleicht sogar öfter, als dir lieb ist. Doch noch gelingt es dir vermutlich, einen Ausgleich zu schaffen. Achte genau auf die Stellen, an denen du dich zu sehr anpasst. Denn häufig beginnt ein Burn-out nicht mit einem Knall, sondern mit einer leisen Erschöpfung, die man lange überhört.

**67 bis 88 Punkte:**

Hier ist Achtsamkeit gefragt. Es gibt deutliche Anzeichen, dass dein System bereits in einem hohen Aktivierungsmodus arbeitet und dies schon seit einer Weile. Vielleicht schlafst du schlecht, bist innerlich unruhig oder reagierst emotional schneller als sonst. Wenn du dich ertappst, wie du dich selbst nur noch »funktionieren« siehst, dann ist das kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Hinweis auf deine bisherige Stärke. Du hast zu lange durchgehalten. Es ist Zeit, gut mit dir zu sein.

**89 bis 110 Punkte:**

Dein System sendet SOS vielleicht leise oder schon laut und dein Körper zeigt dir bereits erste Anzeichen von Erschöpfung. Wahrscheinlich spürst du selbst, dass es so nicht weitergehen kann. Vielleicht zweifelst du an deinem Sinn, deinem Weg oder deiner Belastbarkeit. Vielleicht fragst du dich auch, ob du übertreibst. Nein, tust du nicht. Wenn du auf diesen Punktwert kommst, solltest du dringend deine Situation reflektieren. Ein Gespräch mit einem Coach, Therapeut oder vertrauten Menschen kann hier ein erster Schritt raus aus dem Tunnel sein.

### Ab 111 Punkte:

Jetzt geht es nicht mehr darum zu funktionieren, sondern Fürsorge für dich zuzulassen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass du dich am Rande eines Burn-outs befindest, oder schon mittendrin bist. Und genau hier beginnt eine neue Entscheidung. Nicht, ob du stark genug bist. Sondern ob du dir selbst wichtig genug bist, um innezuhalten und Unterstützung anzunehmen. Bitte such dir Begleitung. Nicht später. Jetzt.

### Was sagt dir dein Ergebnis?

Vielleicht ist es eine Einladung. Vielleicht eine Mahnung. Aber vor allem ist es eine Chance. Denn du bist nicht dein Punktestand, sondern der Mensch dahinter. Und der darf sich erholen, Hilfe suchen und regenerieren.

### Bore-out ist wie ein Burn-out – nur leiser

Wenn wir über Erschöpfung sprechen, denken wir oft sofort an Stress, Überforderung, zu viele To-dos, zu wenig Zeit. Doch ich möchte deine Aufmerksamkeit auf eine andere Form der Erschöpfung lenken. Eine, die oft übersehen wird, gerade weil sie so still ist: Die Rede ist vom Bore-out. In meiner Arbeit als Coach erlebe ich nicht nur Menschen, die an der Fülle ihrer Aufgaben zerbrechen. Immer wieder habe ich es mit Menschen zu tun, die an der Leere in ihrem Leben verzweifeln. Menschen, die sich nicht überfordert fühlen, sondern unterfordert. Die auf den ersten Blick ruhig wirken, vielleicht sogar angepasst. Doch innerlich haben sie längst begonnen, sich zurückzuziehen. Von ihrer Aufgabe. Von sich selbst. Vom Leben. Ein Bore-out ist weder ein Zeichen von Faulheit noch ein Luxusproblem. Es ist ein Zustand chronischer Sinnleere. Es ist ein »Ich-funktioniere-noch«, während innen längst nichts mehr räsoniert.

Woran erkennen wir einen Bore-out? Es gibt drei zentrale Auslöser, die mir in Gesprächen mit Klientinnen und Klienten immer wieder begegnen:

**1. Unterforderung:** Wir wissen: Wer dauerhaft unter seinen Möglichkeiten bleibt, verliert die Verbindung zur eigenen Wirksamkeit.

- Fachlich: »Ich kann mehr, als von mir verlangt wird.«
- Emotional: »Niemand sieht, was ich eigentlich einbringen möchte.«

**2. Sinnverlust:**

- »Was ich tue, fühlt sich bedeutungslos an.«
- »Ich bin nur noch eine Funktion – nicht mehr Mensch.«

**3. Selbstverleugnung:**

- Ich lächle, nicke, funktioniere – und fühle mich innerlich leer.
- Ich sage mir: »*Eigentlich habe ich keinen Grund, traurig zu sein.*« Und gleichzeitig spüre ich eine tiefe Traurigkeit in mir aufsteigen.

Bore-out kommt nicht mit einem Knall. Sondern mit Stillstand. Und der zermürbt. Die Betroffenen verlieren Stück für Stück das Vertrauen in ihre eigene Wirksamkeit und irgendwann auch in sich selbst. Viele rutschen in Depressionen, ohne zu verstehen, wie sie hineingeraten sind. Und paradoxe Weise trifft es oft Menschen mit innerem Feuer. Kluge, kreative, engagierte Persönlichkeiten, die nie den Raum bekommen haben, dieses Feuer zu zeigen.

Ich glaube, dass der erste Schritt aus einem Bore-out der ehrlichste ist: Anerkennen, was ist. Ohne Verurteilung. Ohne Scham. Und ohne schlechtes Gewissen. Denn Unterforderung zehrt genauso an unserer Lebensenergie wie Überforderung. Der Unterschied ist nur: Niemand sieht es von außen.

Hier kommen einige Impulse, die uns helfen können, wieder in Verbindung mit uns selbst zu kommen:

- **Komm wieder in Kontakt mit deiner inneren Stimme:**

Ich frage in solchen Momenten meine Klienten gern: Was gibt dir Sinn? Nicht: Was bringt Geld? Oder: Was erwarten andere? Sondern wirklich: Was erfüllt dich? Vielleicht hilft dir ein leeres Blatt Papier, auf dem du einfach mal losschreibst – ganz ohne Zensur. Aus dem Bauch. Aus dem Herzen.

- **Übernimm wieder Verantwortung für dich:**

Das klingt größer, als es ist. Es geht nicht um Schuld, sondern um Selbstermächtigung. Du darfst dein Umfeld gestalten. Du darfst Nein sagen. Und du darfst Ja sagen, zu neuen Projekten, Beziehungen, Ideen oder auch zum Abschied von dem, was dir nicht mehr guttut.

- **Sprich darüber:**

Mit einem Freund, einer Freundin, oder auch mit jemandem wie mir, der dir professionell zuhört. Manchmal genügt ein einziges Gespräch, um einen Weg zu erkennen, der vorher nicht sichtbar war. Was oft am meisten hilft, ist nicht die perfekte Lösung, sondern das Gefühl, nicht allein zu sein.

- **Tu Dinge, die dich fordern – auch jenseits der üblichen Verpflichtungen:**

Wenn dein Umfeld dir keinen Raum lässt, dann erschaffe dir einen neuen, einen anderen Raum. Lerne etwas Neues. Engagiere dich ehrenamtlich. Schreibe. Baue. Male. Lerne eine Sprache, die du schon immer spannend fandest. Wichtig ist nicht, was du tust, sondern dass du wieder etwas tust, das deine Lebensenergie weckt.

- **Achte auf deinen Körper:**

Ja, das klingt nach Gesundheitsratgeber. Und gleichzeitig ist es fundamental. Bewegung, guter Schlaf, gesunde Ernährung. All das wirkt auch auf unsere Psyche. Dein Körper spricht mit dir. Und er wird dir danken, wenn du ihm zuhörst.

Vielleicht denkst du jetzt: Das klingt alles richtig, aber ich habe keine Kraft dafür.

Dann möchte ich dir sagen: Das ist okay. Es reicht, wenn du heute nur einen kleinen Schritt gehst. Und wenn dieser Schritt nur darin besteht, anzuerkennen, dass du so nicht weitermachen willst. Dann ist das genug. Für heute. Und morgen sehen wir weiter.

### Ein letzter Gedanke

Ein Bore-out ist kein Makel. Es ist auch kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein innerer Alarm, dass etwas fehlt – dass das, was du tust (oder nicht mehr tust), dich nicht mehr nährt. Aber dieser Zustand birgt auch einen leisen Trost: Wer spürt, dass etwas fehlt, hat bereits begonnen, sich selbst wieder zu spüren. Und das ist der Anfang. Die Leere, so schmerhaft sie sein mag, ist auch ein Raum, in dem Neues entstehen kann. Vielleicht nicht sofort. Vielleicht nicht spektakulär. Aber Schritt für Schritt. Und du darfst diesen Raum betreten. Mit Mut, mit Freundlichkeit dir selbst gegenüber. Und mit der Gewissheit: Du bist nicht allein. Vielleicht atmest du jetzt einfach mal tief durch. Und dann gehst du einen kleinen Schritt. Nicht für andere. Sondern für dich.

## Der Weg zur Resilienz

Wenn ich mit Menschen arbeite, die durch schwierige Lebensphasen gehen, sei es beruflich oder privat, dann taucht immer wieder eine Frage auf: »Wie schaffe ich es, nicht unterzugehen?« Genau hier beginnt für mich das Thema Resilienz. Ein Thema, das uns alle betrifft. Resilienz beschreibt unsere psychische Widerstandskraft. Also unsere Fähigkeit, mit Krisen umzugehen, uns an veränderte Lebensumstände anzupassen und im besten Fall gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Ich finde das Bild aus der Werkstoffkunde dazu sehr treffend: Ein Material gilt dann als resilient, wenn es sich nach Druck wieder in seine ursprüngliche

Form zurückbewegt – ohne zu brechen. Auf unser Leben übertragen bedeutet das: Wir müssen nicht unverwundbar sein. Aber wir sollten lernen, wie wir wieder heilen.

Wir alle erleben Krisen, das ist unvermeidbar. Aber wir können entscheiden, wie wir ihnen begegnen. Und genau hier setzt Resilienz an. Sie ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern eine Fähigkeit, die wir entwickeln und trainieren können. Und das ist die gute Nachricht. Schauen wir uns gemeinsam an, welche Faktoren Resilienz stärken und was du ganz konkret tun kannst.

### **1. Selbstwahrnehmung:**

Aus meiner Sicht beginnt alles mit dem ehrlichen Blick nach innen. Wenn wir nicht spüren, wie es uns geht, laufen wir Gefahr, an uns selbst vorbeizuleben. Die Fähigkeit, eigene Emotionen, Reaktionen und Grenzen wahrzunehmen, ist der erste Schritt in Richtung innerer Stärke. Wir sollten uns erlauben, mit uns selbst in Kontakt zu treten – auch wenn das manchmal unbequem ist.

### **2. Selbstwirksamkeit:**

Vielleicht kennst du das Gefühl, selbst etwas bewirken zu können. Und vielleicht hast du auch erlebt, wie ohnmächtig man sich fühlen kann, wenn einem die Kontrolle entgleitet. Resiliente Menschen glauben daran, dass ihr Handeln einen Unterschied macht. Und dieser Glaube entsteht nicht durch Erfolg allein – sondern durch die Erfahrung, schwierige Situationen nicht nur überstehen, sondern sie aktiv zu gestalten. Wir alle brauchen diesen inneren Satz: »*Ich kann etwas tun.*« Denn genau das ist die Grundlage für Veränderung.

### **3. Selbstregulation:**

Ich persönlich halte Selbstregulation für eine der unterschätzten Schlüsselkompetenzen in unserer Zeit. Gerade in einer Welt, die schnell, laut und fordernd ist, brauchen wir die Fähigkeit, innerlich ruhig zu bleiben. Selbstregulation bedeutet: Ich kann meine Emotionen wahrnehmen und bewusst mit ihnen umgehen.

Ich muss nicht jeder inneren Stimme folgen, nicht jedem Impuls nachgeben. Stattdessen lerne ich, wie ich mich fokussiere, motiviere und auch dann handlungsfähig bleibe, wenn es schwierig wird. Zur Selbstregulation gehören:

- **Emotionale Kontrolle:** Die Fähigkeit, Gefühle wahrnehmen zu können, ohne sich von ihnen überrollen zu lassen. Sie ernst zu nehmen, sie aber nicht zum Entscheider unserer Handlungen werden zu lassen.
- **Impulskontrolle:** Die eigenen Emotionen bestimmen zu können, statt nur zu reagieren. Manchmal bedeutet das: Innehalten. Durchatmen. Erst dann entscheiden.
- **Aufmerksamkeit und Konzentration:** In einer Welt voller Ablenkungen den eigenen Fokus halten können. Nicht überall gleichzeitig sein wollen, stattdessen bei dir selbst zu bleiben.
- **Selbstmotivation:** Du brauchst keine ständige Anerkennung von außen, wenn du weißt, warum du etwas tust. Was treibt dich an? Wofür lohnt es sich, dranzubleiben?
- **Zielorientiertes Handeln:** Auch wenn es Rückschläge gibt – deinen Weg im Blick zu behalten. Nicht stur, aber mit Klarheit und der Bereitschaft, Neues zu lernen.

#### 4. Realistischer Optimismus:

Ich sage bewusst *realistisch*, denn Resilienz hat nichts mit Schönreden zu tun. Es geht nicht darum, eine Krise zu ignorieren. Es geht darum, in ihr auch Möglichkeiten zu entdecken, selbst zu wachsen. Ein lösungsorientierter Blick, der trotz Schwierigkeiten Hoffnung zulässt, macht einen entscheidenden Unterschied. Wir sollten lernen, Schwierigkeiten ernst zu nehmen, ohne uns von ihnen lähmten zu lassen. Die innere Haltung zählt: *Es ist schwer. Und ich traue mir zu, damit umzugehen.*

#### 5. Soziale Unterstützung:

Wir Menschen sind Beziehungswesen. Auch wenn viele versuchen, »es allein zu schaffen« – niemand muss das. Ein tragfähiges

Netzwerk aus Freunden, Familie, Kolleginnen oder Wegbegleitern ist einer der stärksten Schutzfaktoren in Krisen. Ich erlebe in meiner Arbeit immer wieder: Menschen, die über ihre Gefühle sprechen können, bleiben handlungsfähiger. Und das beginnt oft mit einem einfachen Satz, der leider so vielen schwerfällt: »*Ich brauche Hilfe.*«

## 6. Akzeptanz und Anpassungsfähigkeit:

Nicht alles im Leben lässt sich kontrollieren. Nicht jede Veränderung lässt sich verhindern. Aber wir können lernen, wie wir damit umgehen. Akzeptanz heißt nicht, alles gutzuheissen. Es bedeutet, zu erkennen, was ist, und sich dann konstruktiv damit auseinanderzusetzen.

Wir sollten aufhören, uns gegen das Unveränderbare zu wehren, und stattdessen unsere Energie darauf richten, wie wir uns selbst wieder handlungsfähig machen können.

### Ein letzter Gedanke

Vielleicht hast du den Begriff Resilienz schon oft gehört. Aber was bedeutet er eigentlich *für dich persönlich*? Für mich beschreibt Resilienz die Fähigkeit, auch dann aufrecht zu bleiben, wenn das Leben einen durchrättelt. Nicht im Sinne von »hart sein« oder »Durchziehen«, sondern in dem tieferen Sinn von innerer Beweglichkeit. Resilienz bedeutet nicht, dass wir unverwundbar sind. Sondern dass wir die Fähigkeit entwickeln, auch aus schwierigen Situationen heil, und manchmal sogar gestärkt wieder herauszugehen. Ich bin davon überzeugt, dass wir alle Resilienz lernen und stärken können. Nicht durch Disziplin oder Kontrolle, sondern durch ein bewussteres Hinsehen, ein ehrliches Hinhören und ein wohlwollendes Mitfühlen, mit uns selbst und mit anderen.

## Resilienz in der Praxis – Übungen zur Stärkung der Widerstandskraft

### 1. Selbstreflexionsübung: Das Resilienz-Tagebuch

Führe über zwei Wochen ein Resilienz-Tagebuch. Notiere täglich:

- Welche Herausforderungen sind mir begegnet?
- Wie habe ich darauf reagiert?
- Welche Gedanken und Emotionen hatte ich dabei?
- Was hat mir geholfen, mit der Situation umzugehen?
- Welche Erkenntnisse ziehe ich daraus?

Diese Übung hilft, eigene Muster zu erkennen und gezielt Strategien zur Resilienz weiterzuentwickeln.

### 2. Partnerübung: Perspektivwechsel

Arbeite mit einem Partner zusammen. Jeder schildert eine aktuelle Herausforderung. Der Partner hilft dabei, die Situation aus einer neuen Perspektive zu betrachten, indem er Fragen stellt wie:

- Gibt es einen positiven Aspekt an der Situation?
- Was kannst du aus dieser Herausforderung lernen?
- Welche Stärken hast du bereits bewiesen, um damit umzugehen?

Diese Übung fördert eine optimistische Sichtweise und stärkt die Problemlösungskompetenz.

## Fragebogen zur Messung deiner psychischen Resilienz

**Instruktionen:** Bitte beantworte die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich. Verwende folgende Skala, um anzugeben, inwieweit jede Aussage auf dich zutrifft: 1 = trifft gar nicht zu,

2 = trifft eher nicht zu, 3 = trifft etwas weniger zu, 4 = trifft etwas mehr zu, 5 = trifft eher zu, 6 = trifft voll und ganz zu, bedeutet.

### 1. Persönliche Widerstandsfähigkeit

1. Ich finde meistens eine Lösung, selbst wenn ich mit großen Problemen konfrontiert bin. 1 2 3 4 5 6
2. Ich glaube daran, dass ich selbst schwierige Situationen bewältigen kann. 1 2 3 4 5 6
3. Wenn ich Fehler mache, sehe ich sie als Lernmöglichkeit. 1 2 3 4 5 6
4. Ich kann mich schnell an neue Situationen anpassen. 1 2 3 4 5 6
5. Auch wenn ich unter Stress stehe, behalte ich eine optimistische Einstellung. 1 2 3 4 5 6

### 2. Emotionale Regulation

6. Ich kann meine Emotionen auch in schwierigen Situationen kontrollieren. 1 2 3 4 5 6
7. Ich bleibe ruhig, selbst wenn andere um mich herum in Panik geraten. 1 2 3 4 5 6
8. Wenn ich negative Emotionen empfinde, finde ich Wege, mit ihnen umzugehen. 1 2 3 4 5 6
9. Ich bin in der Lage, in stressigen Situationen klar zu denken. 1 2 3 4 5 6
10. Ich lasse mich nicht leicht von negativen Gedanken überwältigen. 1 2 3 4 5 6

### 3. Soziale Unterstützung und Problembewältigung

11. Ich habe Menschen, auf die ich mich verlassen kann, wenn es mir schlecht geht. 1 2 3 4 5 6
12. Ich bin in der Lage, mir aktiv Hilfe zu suchen, wenn ich sie benötige. 1 2 3 4 5 6

13. Ich bespreche meine Probleme mit anderen, um neue Perspektiven zu erhalten. 1 2 3 4 5 6
14. Ich unterstütze andere, wenn sie in schwierigen Situationen sind. 1 2 3 4 5 6
15. Ich kann offen über meine Gefühle sprechen, wenn es nötig ist. 1 2 3 4 5 6

#### 4. Kognitive Flexibilität und Lösungsorientierung

16. Ich finde kreative Lösungen für Probleme. 1 2 3 4 5 6
17. Ich kann meinen Blickwinkel ändern, um neue Lösungen zu entdecken. 1 2 3 4 5 6
18. Ich lasse mich nicht von Rückschlägen entmutigen. 1 2 3 4 5 6
19. Ich betrachte Herausforderungen als Gelegenheiten zum Wachsen. 1 2 3 4 5 6
20. Ich passe meine Pläne an, wenn sich die Umstände ändern. 1 2 3 4 5 6

Dieser Fragebogen ist kein Urteil, keine Diagnose. Er ist ein Spiegel. Und vielleicht auch ein erster Schritt, um dich selbst wieder ein bisschen besser kennenzulernen. Addiere deine Punktwerte. Dein Gesamtergebnis verrät dir, wie es aktuell um deine psychische Widerstandskraft steht – zumindest in dieser Momentaufnahme.

**Auswertung:** (Gesamtpunktzahl zwischen 20 und 120 Punkten)

#### 20–49 Punkte: Geringe Resilienz

Hier zeigt sich ein hoher Bedarf an innerer Stabilisierung. Möglicherweise fühlst du dich oft überfordert oder orientierungslos, wenn dir das Leben seine schwierigen Seiten zeigt. Das ist nichts, wofür du dich schämen musst, ganz im

Gegenteil. Es ist ein Hinweis darauf, dass es Zeit ist, deinen inneren Werkzeugkasten aufzufüllen: mit neuen Sichtweisen, mit Unterstützung, mit Selbstmitgefühl. Und vor allem: mit der Erlaubnis, dich selbst an erste Stelle zu setzen.

### **50–79 Punkte: Mittlere Resilienz**

Du bringst bereits einige wichtige Fähigkeiten mit, um gut durch schwierige Zeiten zu kommen. Vielleicht fehlt dir noch manchmal der emotionale Anker, oder du verlierst dich in Grübeleien, wenn's ernst wird. Doch du hast Ressourcen. Jetzt geht es darum, sie bewusster zu aktivieren. Und dir klarzumachen: Resilienz ist keine feste Eigenschaft. Sie ist eine Entscheidung, immer wieder neu. Und genau das kannst du üben.

### **80–100 Punkte: Gute Resilienz**

Du bist wahrscheinlich jemand, der gelernt hat, auch in stürmischen Zeiten handlungsfähig zu bleiben. Du kannst deine Emotionen einordnen, suchst dir Hilfe, wenn du sie brauchst, und findest Wege, dich selbst zu regulieren. Wichtig ist nur: Ruh dich nicht darauf aus. Denn auch starke Menschen dürfen schwach sein. Und manchmal ist die größte Stärke die Fähigkeit, sich Hilfe zu erlauben, bevor eine Situation eskaliert.

### **101–120 Punkte: Sehr hohe Resilienz**

Beeindruckend. Du scheinst über ein stabiles Fundament innerer Widerstandskraft zu verfügen. Du hast Wege gefunden, mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen und sie als Lernchancen zu nutzen. Doch auch hier gilt: Resilienz ist keine Abhärtung gegen das Leben. Sie ist das feine Gleichgewicht zwischen Stabilität und Flexibilität. Wenn du spürst, dass du oft für andere da bist – vergiss dabei dich selbst nicht.

## Resilienz durch Kohärenz – in Harmonie mit uns selbst

In meiner Arbeit begegnen mir immer wieder Menschen, die spüren: Irgendetwas in ihnen ist aus dem Gleichgewicht geraten. Sie fühlen sich zerrissen, orientierungslos oder einfach nur erschöpft. Und oft geht es dabei nicht um ein konkretes Problem, sondern um ein tiefes inneres Gefühl: *Irgendetwas stimmt nicht mehr*. Wenn ich an innere Stabilität denke, denke ich an Kohärenz. Der Begriff mag technisch klingen, aber er beschreibt etwas sehr Menschliches. Der Soziologe Aaron Antonovsky sprach vom »Sense of Coherence« – dem Kohärenzgefühl. Für mich ist das ein Zustand, in dem wir spüren: *Das Leben ist zwar nicht immer leicht, aber es ist verstehbar. Es ist machbar. Und es hat Sinn*.

Der Hirnforscher Gerald Hüther beschreibt Kohärenz als eine Art innere Ordnung. Alles fühlt sich stimmig an. Nicht perfekt, aber sinnvoll verbunden. Und genau das ist für unsere mentale und körperliche Gesundheit von enormer Bedeutung. Wir wissen heute: Wenn unser Leben dauerhaft als chaotisch, bedrohlich oder unverständlich erlebt wird, setzt unser Körper Stresshormone frei, insbesondere Cortisol. Dauerhaft hohe Cortisolwerte können krank machen. Körperlich, psychisch und seelisch. Wir wissen, dass Stress nicht per se schädlich ist, denn er ist eine natürliche Reaktion auf Herausforderungen. Entscheidend ist, wie wir diese Herausforderungen einordnen.

Ob wir etwas als Bedrohung oder als gestaltbare Aufgabe wahrnehmen, hängt eng mit unserer inneren Haltung zusammen, mit unserer Prägung, unseren Erfahrungen, unseren Mustern. Und genau hier setzt unsere Arbeit an: Wenn wir es schaffen, die Welt um uns herum *kohärenter* zu erleben, stärken wir unsere Resilienz und unsere innere Ruhe. Wie können wir Kohärenz fördern? Ein erster Schritt ist immer: Bewusstsein. Wir sollten lernen, unsere Gedanken, inneren Überzeugungen und emotionalen Reaktionen zu hinterfragen. *Was genau macht diese Situation gerade so belastend für mich? Was glaube ich über mich, über die anderen, über das*

*Leben – und ist das wirklich wahr?* Wenn wir erkennen, wie bestimmte Denkmuster uns blockieren, entsteht ein innerer Abstand. Wir gewinnen Freiheit und können neue Perspektiven entwickeln. Kohärenz beginnt also im Kopf. Aber sie wirkt im ganzen System.

Genauso wichtig ist der Aufbau stabiler sozialer Beziehungen. Ich habe erlebt, wie kraftvoll es ist, wenn Menschen sich verstanden und gehalten fühlen. Wenn wir uns verbunden fühlen, erleben wir uns auch als Teil eines größeren Ganzen und wir fühlen uns aufgehoben in der Welt. Diese emotionale Einbettung hilft uns, besser mit Herausforderungen umzugehen. Ein stabiles soziales Netz wirkt wie ein seelisches Sicherheitsnetz. Es fängt uns auf, wenn wir ins Straucheln geraten.

Aber auch der Körper spielt eine zentrale Rolle. Meditation, Yoga, Tai-Chi oder einfach bewusste Bewegung im Alltag – all das kann helfen, in einen Zustand von Ruhe und innerer Ordnung zu finden. Es geht nicht darum, möglichst viel zu tun. Sondern darum, bewusst mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Unsere Gedanken zu entschleunigen. Und damit auch den Körper zu entlasten.

### Ein letzter Gedanke

Kohärenz ist kein Zustand, den wir »erreichen« und dann besitzen. Sie ist eine Praxis. Eine innere Ausrichtung. Und sie wächst mit jedem Moment, in dem wir bereit sind, das Leben nicht nur zu ertragen, sondern lernen, es zu verstehen, zu gestalten und zu bejahren. Gleichzeitig müssen wir uns fortlaufend bemühen, diesen Zustand aufrechtzuerhalten. Wir sollten uns immer wieder daran erinnern: Unsere Interpretation von Ereignissen, die Qualität unserer Beziehungen und unsere Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation – das sind die drei Säulen, auf denen unsere innere Ordnung ruht. Optimismus gehört auch dazu. Nicht als rosarote Brille. Sonstern als bewusste Entscheidung, dem Leben zu vertrauen.

Oder, wie der bekannte Clown Charlie Rivel es sagte: »*Der Optimist hat nicht weniger oft unrecht als der Pessimist, aber er lebt glücklicher.*«

## Übungen, um das Kohärenzgefühl zu stärken

Hier findest du ein paar einfache, aber wirkungsvolle Impulse, wie wir unser Kohärenzgefühl im Alltag stärken können. Sie sind ein kleiner Wegweiser zu mehr innerer Ordnung. Vielleicht magst du dir eine oder zwei Übungen herausgreifen und schauen, wie sie sich für dich anfühlen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Bewusstheit.

### 1. Reflexion & Umdeutung:

*Wenn wir die Welt nicht ändern können, können wir vielleicht die Art ändern, wie wir sie betrachten.*

Ich lade dich ein, ein kleines Reflexionstagebuch zu führen. Notiere dir täglich eine Situation, die dich gestresst oder emotional aufgewühlt hat. Und dann geh mit etwas Abstand noch einmal hinein:

- Welche Gedanken standen dahinter?
- Welche inneren Überzeugungen wurden aktiviert?
- Wie könntest du dieselbe Situation auch anders deuten – mit mehr Wohlwollen dir selbst gegenüber?

So trainierst du, deine Denkmuster zu erkennen und – wo nötig – neu zu bewerten. Nicht um dir etwas »schönzureden«, sondern um dich aus dem Griff automatisierter Reaktionen zu lösen. Du gewinnst dadurch emotionale Freiheit.

### 2. Soziale Verbundenheit stärken:

*Beziehungen nähren unser Kohärenzgefühl wie Wasser eine Pflanze.*

Wir sollten regelmäßig Raum für echte Begegnung schaffen. Ob beim Kaffee mit einer Freundin, im Gespräch mit einem Kollegen oder bei einem Spaziergang mit jemandem, dem wir vertrauen. Es geht nicht um Quantität, sondern um Qualität.

Ich persönlich habe erlebt, wie wichtig es ist, nicht nur zu »funktionieren«, sondern mich mitzuteilen und zuzuhören. Ein stabiles soziales Netz ist keine Selbstverständlichkeit. Aber wir können es pflegen. Und dadurch das Gefühl stärken, getragen und verbunden zu sein.

### **3. Bewegung & Entspannung:**

*Der Körper spricht oft, bevor wir überhaupt etwas fühlen.*

Regelmäßige Bewegung hilft uns, Stresshormone abzubauen. Und sie bringt uns in Kontakt mit unserem Körper, unserem »Zuhause«. Vielleicht ist es ein Spaziergang, den du ganz bewusst machst. Vielleicht Yoga, Schwimmen oder einfach nur Strecken und Tief-Durchatmen. Genauso wichtig: Momente der Stille. Meditation, Atemübungen, kleine Auszeiten im Alltag. Ich finde es hilfreich, diese Zeiten zu ritualisieren – sie nicht als »Luxus« zu sehen, sondern als Notwendigkeit.

### **4. Dankbarkeit kultivieren:**

*Was wir wertschätzen, bekommt Gewicht – und verändert unsere Sicht auf die Welt.*

Ich beispielsweise schreibe seit Jahren am Abend drei Dinge auf, für die ich an diesem Tag dankbar bin. Manchmal ist es etwas Großes. Oft aber ganz Alltägliches: Ein gutes Gespräch. Der Duft von Kaffee. Der Moment, wenn ich zur Ruhe komme. Vielleicht möchtest du ein eigenes Dankbarkeitstagebuch beginnen. Es kann eine wertvolle Ressource sein – gerade an den Tagen, an denen alles schwerer fällt. In solchen Momenten daran erinnert zu werden, was da *trotzdem* war, verändert etwas in uns.

Wir müssen nicht jeden Tag alles perfekt machen. Aber wir können jeden Tag etwas für unsere innere Ordnung tun. Für unsere Kohärenz. Für unser Gleichgewicht. Wenn wir beginnen, uns selbst und unser Erleben ernst zu nehmen, mit Neugier statt mit Härte, dann entsteht etwas sehr Kraftvolles. Dann entwickeln wir eine Haltung, die uns auch in stürmischen Zeiten trägt.

## Krisen – zwischen Gefahr und Chance

Wir alle kennen diese Momente im Leben, in denen plötzlich nichts mehr so ist, wie es war. In denen wir das Alte nicht mehr festhalten können und das Neue noch nicht greifbar ist. Ich finde, Antonio Gramsci hat es mit seinem Zitat sehr treffend formuliert: *»Die Krise besteht gerade darin, dass das Alte stirbt und das Neue nicht geboren werden kann.«* Das sind die Zeiten im Leben, in denen alles ins Wanken gerät. Situationen, in denen das, was gestern noch stabil erschien, heute keinen Halt mehr bietet. Solche Momente nennen wir Krisen. Sie kommen meist ungefragt, sind selten willkommen und doch gehören sie unweigerlich zum Leben dazu. Wenn wir über mentale Gesundheit sprechen, dann müssen wir auch über Krisen sprechen. Über ihre zerstörerische Kraft. Aber auch über ihre schöpferische.

In meiner Erfahrung sind Krisen nicht nur Zeiten der Unsicherheit, sondern auch des Übergangs. Sie sind oft unbequem, manchmal schmerhaft – aber sie tragen auch die Möglichkeit in sich, etwas Wesentliches über uns selbst zu erkennen. Ob wir eine Krise als Bedrohung erleben oder als Entwicklungschance, hängt von vielen Faktoren ab: unserer Biografie, unseren bisherigen Erfahrungen, unserem Umfeld. Was für die eine Person wie ein Zusammenbruch wirkt, kann für jemand anderen ein Aufbruch sein. Und nicht selten liegen diese beiden Erfahrungen nah beieinander.

Besonders wichtig ist mir eine Erkenntnis: Eine Krise entsteht nicht allein durch das, was passiert, sondern dadurch, dass uns in genau diesem Moment die Wahlmöglichkeiten fehlen. Ich selbst habe viele Menschen begleitet, die sich inmitten einer Krise wiederfanden. Einige standen kurz vor dem Zusammenbruch, andere erlebten inmitten einer Krise einen inneren Aufbruch. Deshalb ist es mir wichtig, dir in diesem Kapitel keine einfachen Antworten zu geben, sondern dir einen Raum zu eröffnen. Für deine eigene Erfahrung, deine eigenen Fragen und vielleicht auch für neue Sichtweisen auf das, was dich gerade bewegt.

Was ist eigentlich eine Krise? In der Psychologie bezeichnen wir eine Krise als einen Zustand starker seelischer Erschütterung. Sie tritt dann ein, wenn die Anforderungen einer Situation unsere verfügbaren Bewältigungsstrategien übersteigen. Anders gesagt: Wenn das, was bisher funktioniert hat, plötzlich nicht mehr greift.

Was passiert im Körper während einer Krise? Der erste Impuls in einer Krise ist fast immer das Gefühl der Bedrohung. Unser sympathisches Nervensystem wird aktiviert, der Körper schüttet Katecholamine aus – Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin. Die Amygdala, unser emotionales Warnzentrum, läuft auf Hochtouren. Wir kommen in den bekannten Alarmzustand: Fight – Flight – Freeze. Diese Reaktionen sind zunächst keine Schwäche. Sie sind ein Überlebensprogramm. Aber sie werden zum Problem, wenn wir in ihnen stecken bleiben.

Leider unterscheidet unser Gehirn nicht zwischen einer tatsächlichen Lebensgefahr und einer als bedrohlich empfundenen Situation. Diese Stress-Reaktion ist zunächst sinnvoll – sie soll uns mobilisieren. Wenn der Ausnahmezustand zum Dauerzustand wird, geraten Körper und Psyche aus dem Gleichgewicht. Und genau da liegt das Problem. Während Stress uns kurzfristig zu Handlungen motivieren kann, lähmt uns die Krise. Unsere Selbstregulation bricht zusammen, der Dauerstress überfordert das limbische System, unser Großhirn schaltet auf Notbetrieb. In

extremen Fällen kann das bis zu einem Gefühl von Todesangst führen und die Grenze zwischen Krise und Trauma wird fließend. Deshalb ist es so wichtig, dass wir lernen, die Frühwarnzeichen einer Krise einerseits erkennen zu können, aber auch ernst zu nehmen, und uns nicht erst Hilfe suchen, wenn der Zusammenbruch unmittelbar bevorsteht.

In meiner Arbeit mit Klientinnen und Klienten hat sich mir immer wieder Folgendes bestätigt: In einer Krise zeigt sich, was wirklich trägt. Und manchmal entdecken Menschen gerade dann neue Kraftquellen in sich, die ihnen vorher gar nicht bewusst waren.

Hier ein paar Impulse, die in einer akuten Krise helfen können:

- **Akzeptanz statt Verdrängung:** Der erste Schritt ist, anzuerkennen, dass du in einer Krise bist. Nicht dagegen ankämpfen, sondern einen inneren Raum öffnen für das, was gerade da ist.
- **Struktur schaffen:** Rituale und Tagesstrukturen geben Halt, wenn das Leben chaotisch erscheint. Kleine, verlässliche Handlungen können eine große Wirkung haben.
- **Gefühle zulassen:** Tränen, Wut, Angst – all das darf sein. Gefühle brauchen Ausdruck. Wenn wir sie unterdrücken, manifestieren sie sich auf andere Weise, oft körperlich.
- **Soziale Verbindung:** Vertraue dich jemandem an. Das kann ein Freund sein, ein Coach oder ein Therapeut. Zuhören ist oft heilsamer als jeder gute Ratschlag.
- **Ressourcen aktivieren:** Was hat dir in früheren Krisen geholfen? Gibt es Erinnerungen an Momente, in denen du trotz Unsicherheit Kraft gefunden hast? Diese Erfahrungen sind wie ein innerer Anker.

Wir alle wünschen uns ein Leben ohne Brüche und ohne negative Veränderung. Aber ich habe gelernt: Es sind oft genau diese Brüche, die Tiefe schaffen. Die uns weicher machen. Oder mutiger. Oder ehrlicher zu uns selbst. Ich glaube fest daran, dass jede Krise eine Botschaft in sich trägt. Und manchmal ist diese Botschaft schlicht: Es darf so nicht weitergehen. Manchmal braucht

es eine Veränderung. Wenn wir bereit sind, hinzuhören, erkennen wir oft, dass die Krise nicht unser Feind ist, sondern ein Hinweis. Auf Überforderung, auf innere Widersprüche, auf einen Weg, der vielleicht nicht mehr unserer ist.

### **Ein letzter Gedanke**

Krisen gehören zu unserem Leben. Das macht sie nicht leichter, aber vielleicht verständlicher. Sie sind nicht das Ende, sie sind ein Wendepunkt. Auch wenn sie sich bedrohlich anfühlen, auch wenn sie uns den Boden unter den Füßen wegziehen: Sie fordern uns dazu auf, innezuhalten und neu zu wählen. In meiner Arbeit habe ich immer wieder gesehen, dass gerade dann, wenn scheinbar nichts mehr geht, ein Raum für etwas Neues entsteht. Für eine tiefere Verbindung zu uns selbst, für Klarheit, für Veränderung.

Wir sollten Krisen nicht romantisieren, denn sie sind schmerhaft. Aber wir dürfen ihnen ihren Platz im Leben zugestehen. Denn sie zeigen uns, wo wir vielleicht zu lange geschwiegen, ausgehalten oder uns selbst übergangen haben. Und sie erinnern uns daran, dass Selbstfürsorge eine dringliche Notwendigkeit ist. Vielleicht ist eine Krise nicht nur ein Zeichen des Zusammenbruchs, sondern auch ein stiller Ruf nach einem Aufbruch. Einer, der nicht laut ist, aber authentisch. Und genau das ist oft der Anfang von etwas wirklich Wertvollem. Eines ist in jeder Krise sicher – sie geht vorbei.

### **Fragebogen zur Analyse von Krisenerleben**

Krisen entstehen nicht von heute auf morgen. Sie schleichen sich ein. Oft leise und subtil, sodass man sie erst bemerkt, wenn man längst mittendrin ist. Dieser Fragebogen ist keine

Diagnose – sondern eine Einladung, dir selbst ein Stück näher zu kommen. Ganz ohne Bewertung, dafür mit dem ehrlichen Blick auf das, was gerade ist.

### Anleitung

Bitte beantworte die folgenden Fragen ehrlich und spontan. Verwende die folgende Skala zur Bewertung: 1 = trifft gar nicht zu, 2 = trifft eher nicht zu, 3 = trifft etwas weniger zu, 4 = trifft etwas mehr zu, 5 = trifft eher zu, 6 = trifft voll und ganz zu.

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. Ich fühle mich häufig emotional erschöpft.   | 1 2 3 4 5 6 |
| 2. Ich erlebe eine allgemeine Gefühlslosigkeit oder innere Leere.   | 1 2 3 4 5 6 |
| 3. Ich empfinde wenig Freude oder Interesse an Dingen, die mir früher wichtig waren.                                      | 1 2 3 4 5 6 |
| 4. Ich habe Schwierigkeiten, meine Gedanken zu ordnen oder Entscheidungen zu treffen.                                     | 1 2 3 4 5 6 |
| 5. Ich fühle mich oft hilflos oder überfordert.   | 1 2 3 4 5 6 |
| 6. Ich erlebe häufig Selbstzweifel oder Schuldgefühle.  | 1 2 3 4 5 6 |
| 7. Ich habe das Gefühl, dass mich niemand wirklich versteht.  | 1 2 3 4 5 6 |
| 8. Ich ziehe mich zunehmend von sozialen Kontakten zurück.  | 1 2 3 4 5 6 |
| 9. Ich bemerke eine Veränderung meines Schlafverhaltens (zu viel oder zu wenig Schlaf).                                   | 1 2 3 4 5 6 |
| 10. Ich stelle eine Veränderung meines Essverhaltens fest (Appetitverlust oder vermehrtes Essen).                         | 1 2 3 4 5 6 |
| 11. Ich bin körperlich oft angespannt oder habe psychosomatische Beschwerden (zum Beispiel Kopfschmerzen, Magenprobleme). | 1 2 3 4 5 6 |
| 12. Ich denke häufig über negative Erlebnisse nach und finde keinen Ausweg.   | 1 2 3 4 5 6 |
| 13. Ich erlebe das Gefühl von Sinnlosigkeit oder Perspektivlosigkeit.   | 1 2 3 4 5 6 |

14. Ich nehme häufig einen erhöhten Stresspegel in meinem Alltag wahr. 1 2 3 4 5 6
15. Ich habe das Bedürfnis, mich aus der aktuellen Situation zu befreien, weiß aber nicht wie. 1 2 3 4 5 6

Rechne deine Punkte zusammen. Der Wert, den du erhältst, ist kein Urteil über dich – sondern ein Kompass, der dir zeigt, in welche Richtung du gerade unterwegs bist.

### Auswertung

#### 15–30 Punkte: Keine bis geringe Anzeichen einer Krise

Dein inneres System scheint im Gleichgewicht zu sein. Natürlich gibt es auch bei dir mal schwierige Tage – aber sie scheinen dich nicht aus der Bahn zu werfen. Und genau darum geht's: nicht perfekt funktionieren, sondern echt fühlen dürfen, ohne dabei den Boden unter den Füßen zu verlieren. Falls du einzelne Fragen hoch bewertet hast, schau dir diese Themen nochmal etwas genauer an. Denn manchmal beginnt ein Sturm, lange bevor man ihn spürt.

#### 31–50 Punkte: Leichte bis moderate Krisensymptomatik

Es gibt Anzeichen, dass du dich im Spannungsfeld zwischen Belastung und innerem Rückzug befindest. Vielleicht merkst du, dass du häufiger gereizt, erschöpft oder emotional distanziert reagierst. Es ist, als würdest du dich selbst nur noch aus der zweiten Reihe beobachten. Das ist kein Alarm – aber ein klares Signal. Sprich mit jemandem, dem du vertraust. Oder such dir einen professionellen Rahmen, um deine Gedanken zu sortieren. Es lohnt sich.

#### 51–70 Punkte: Deutliche Krisenanzeichen

Dein inneres System steht unter Druck. Vielleicht fühlst du dich orientierungslos, abgeschnitten oder einfach nur müde – nicht körperlich, sondern seelisch. Das sind ernst zu

nehmende Hinweise, dass du in einer persönlichen Krise steckst. Und auch wenn du den Eindruck hast, allein damit fertig werden zu müssen: musst du nicht. Es gibt Wege draus. Und Menschen, die dich begleiten – einfühlsam, ohne Ratschläge, dafür mit echtem Zuhören.

### **71–90 Punkte: Akute Krisenlage**

Du bist vermutlich gerade an einem Punkt, an dem du das Gefühl hast, nicht mehr weiterzuwissen. Vielleicht hast du das sogar schon länger und trotzdem funktionierst du weiter. Doch irgendwann sagt der Körper oder die Seele: Stopp. Und genau das ist jetzt. Ein inneres Stopnzeichen. Bitte nimm es ernst. Du brauchst keine Erklärungen, du brauchst Unterstützung. Und die darfst du dir holen. Nicht irgendwann. Sonstern jetzt.

#### **Was sagt dir dein Ergebnis?**

Vielleicht spürst du beim Lesen Erleichterung. Vielleicht Angst. Oder Wut. Alles darf da sein. Aber vergiss nie: Der Zustand, in dem du gerade bist, ist veränderbar. Du bist nicht deine Krise – du bist der Mensch, der gerade durch sie hindurchgeht.

### **Übung: Den eigenen Krisenkompass entwickeln**

**Ziel:** Diese Übung hilft, Krisen bewusst wahrzunehmen, ihren Verlauf zu verstehen und konstruktive Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

#### **Anleitung**

##### **1. Krisenwahrnehmung reflektieren:**

- Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe eine Krise aus deiner Vergangenheit auf, die dich stark belastet hat.

- Beschreibe nun, was genau passiert ist und wie du dich gefühlt hast.
  - Notiere dir, ob du die Krise eher als Bedrohung oder als Entwicklungsmöglichkeit gesehen hast.
- 2. Krisenmuster erkennen:**
- Ordne die Krise einer der Krisenformen zu (zum Beispiel Verlustkrise, Sinnkrise).
  - Welche körperlichen und emotionalen Reaktionen hast du damals gezeigt? (zum Beispiel Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktion)
  - Wie hat dein Umfeld auf deine Krise reagiert?
- 3. Eigene Bewältigungsstrategien analysieren:**
- Welche Strategien haben dir damals genutzt, um mit der Krise umzugehen?
  - Welche davon waren hilfreich, welche eher hinderlich?
  - Gibt es Strategien, die du heute anders wählen würdest?
- 4. Ressourcen aktivieren:**
- Notiere mindestens drei innere Stärken, die dir damals geholfen haben (zum Beispiel Geduld, Durchhaltevermögen, Kreativität).
  - Überlege, welche Menschen oder äußeren Faktoren dich in dieser Zeit unterstützt haben.
  - Welche dieser Ressourcen stehen dir heute noch zur Verfügung?
- 5. Neuen Krisen begegnen:**
- Stelle dir eine mögliche zukünftige Krise vor.
  - Welche Wahlmöglichkeiten hast du, um sie zu bewältigen?
  - Notiere einen konkreten Schritt, den du sofort umsetzen könntest, wenn eine Krise eintritt.

Diese Übung hilft dir, Krisen nicht nur als Bedrohung zu sehen, sondern als Möglichkeit zur Entwicklung. Du stärkst dein Gefühl der Selbstwirksamkeit und erweiterst deine Handlungsspielräume für zukünftige Herausforderungen.

## Der Einfluss von Glaubenssätzen auf die mentale Gesundheit

Wenn wir über mentale Gesundheit sprechen, dann kommen wir an einem Thema nicht vorbei: unseren inneren Überzeugungen, die sich als Glaubenssätze in unserem Unbewussten manifestiert haben. Sie wirken oft leise, aber mächtig. Ich habe im Laufe meiner Arbeit erlebt, wie stark diese inneren Programme unser Denken, Fühlen und Handeln unbewusst bestimmen können. Und genau deshalb lohnt es sich, ihnen etwas näher zu begegnen.

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen, die wir meist früh in unserem Leben entwickeln. Oft entstehen sie in der Kindheit. Durch Erfahrungen, durch das Verhalten wichtiger Bezugspersonen oder durch unausgesprochene Regeln in unserem Umfeld. Manche dieser Sätze wirken wie innere Stützen: »Ich kann Herausforderungen meistern« oder »Ich bin wertvoll, so wie ich bin«. Andere hingegen engen uns ein oder schwächen uns: »Ich darf keine Fehler machen«, »Ich bin nicht wichtig«, »Ich muss es allen recht machen«.

Was ich immer wieder beobachte: Solche Sätze laufen im Hintergrund wie ein inneres Betriebssystem. Wir hören sie nicht bewusst, aber sie steuern unsere Reaktionen, unsere Entscheidungen und oft auch unser Selbstbild. Die Forschung zeigt ganz klar, dass diese inneren Überzeugungen einen direkten Einfluss auf unsere mentale Gesundheit haben. Negative Glaubenssätze erhöhen das Risiko für Angststörungen, depressive Verstimmungen und chronischen Stress. Positive, ressourcenorientierte Glaubenssätze hingegen fördern Resilienz, Selbstwirksamkeit und emotionale Stabilität.

Wir alle tragen solche Überzeugungen in uns. Sie sind nicht per se schlecht, denn viele von ihnen hatten in unserer Vergangenheit sogar eine wichtige Funktion. Ich bin der Überzeugung, dass jeder Glaubenssatz zu seiner Zeit eine positive Absicht hatte.

Allerdings wurde er nie hinterfragt und dabei überprüft, ob er im Hier und Jetzt noch seine ursprüngliche Bedeutung hat. Wir sollten also darüber nachdenken, woher ein bestimmter Glaubenssatz stammt, wofür er einmal wichtig war und ob er heute noch hilfreich ist.

Ich erinnere mich an eine Klientin, die in ihrem Beruf immer wieder über ihre Grenzen ging. Sie konnte kaum »Nein« sagen, übernahm zusätzliche Aufgaben, obwohl sie schon längst am Limit war. In unserer gemeinsamen Arbeit zeigte sich ein tiefer Glaubenssatz aus der Kindheit: »Ich darf mich nicht in den Vordergrund stellen.« Er war entstanden aus dem Bedürfnis, von den Eltern nicht als »anstrengend« oder »egoistisch« wahrgenommen zu werden. Damals ein Schutzmechanismus, der für das existentielle Überleben eine Bedeutung hatte und sich in der Gegenwart als unsichtbares Hindernis herausgestellt hat.

Das Ziel ist nicht, solche Glaubenssätze zu »löschen«. Es geht vielmehr darum, sie bewusst zu machen, ihren Ursprung zu verstehen, um sie dann in eine neue, reifere Haltung zu überführen. Eine Haltung, die zu deinem heutigen Leben passt. Die dich stärkt, statt zu begrenzen.

Wir können unsere Überzeugungen verändern, aber nur wenn wir sie uns bewusst machen.

Wir Menschen sind zwar nicht leicht aus unseren Denkmustern zu befreien, da wir Gewohnheitstiere sind, aber wir sind auch Gestalter. Und das gilt auch für unsere Gedanken. Wir können lernen, unsere inneren Dialoge zu verändern. Wir können achtsamer werden für die Stimmen in uns, die uns schwächen, und ihnen neue Antworten geben. Das braucht kein Drama, keine Therapie im klassischen Sinne, sondern vor allem Bewusstsein, Übung und ein bisschen Geduld mit uns selbst.

Aus der psychologischen Forschung wissen wir: Je stärker unser Selbstbild von positiven, realistischen Glaubenssätzen geprägt ist, desto besser gelingt uns die Stressbewältigung. Wir reagieren

weniger impulsiv, können unsere Emotionen klarer regulieren und haben eine höhere emotionale Intelligenz, also die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle wahrzunehmen, einzuordnen und bewusst zu steuern.

### **Was du konkret tun kannst:**

Auch ohne Coaching kannst du beginnen, deine Glaubenssätze zu hinterfragen. Es braucht dazu keine komplizierten Techniken, sondern vor allem deine Bereitschaft, ehrlich mit dir selbst zu sein. Hier ein paar praktische Impulse, die sich in meiner Arbeit bewährt haben:

- **Tägliche Selbstreflexion:**

Nimm dir regelmäßig einige Minuten Zeit, um deine Gedanken zu beobachten. Welche Sätze wiederholen sich? Welche davon klingen vertraut, aber eher hart, kritisch oder begrenzend? Schreib sie auf. Du wirst überrascht sein, was dabei alles sichtbar wird.

- **Neue Perspektiven einnehmen:**

Frag dich bei einem einschränkenden Gedanken: »*Wem gehört dieser Satz eigentlich?*« Ist er wirklich deine Wahrheit, oder stammt er von jemandem aus deiner Vergangenheit? Gibt es alternative Sichtweisen? Eine Frage, die ich gerne stelle: »*Was würdest du deiner besten Freundin sagen, wenn sie so über sich denken würde?*«

- **Positive Selbstgespräche üben:**

Das klingt einfacher, als es ist, aber es ist wirksam. Wenn du merkst, dass sich ein kritischer Gedanke einschleicht, antworte ihm bewusst: mit einem wohlwollenden, stärkenden Satz. Du musst nicht sofort daran glauben, aber gib der neuen Stimme Raum.

- **Mit dem Körper arbeiten:**

Glaubenssätze sind nicht nur kognitiv, sie sitzen oft auch tief im Körper. Achtsamkeitsübungen, bewusstes Atmen oder sanfte Bewegung (zum Beispiel Yoga, Qi Gong) helfen, wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen. So kannst du spüren, was dir guttut und wo sich vielleicht noch alte Enge zeigt.

- **Ressourcen aktivieren:**

Erinnere dich an Situationen, in denen du etwas gut gemeistert hast. Was hast du damals über dich geglaubt? Welche Fähigkeit hast du genutzt? Solche Erinnerungen sind wie kleine Leuchttürme, denn sie zeigen dir, was bereits in dir liegt.

### **Ein letzter Gedanke**

Glaubenssätze sind wie innere Landkarten. Manche führen uns sicher durch das Leben und andere bringen uns immer wieder in Sackgassen. Wir können lernen, diese Karten zu überarbeiten. Neue Wege einzuzeichnen. Und manchmal auch alte Pfade zu verlassen, die nicht mehr zu uns passen. Die Landkarten sind nicht das Gebiet. Sei neugierig auf dich. Nicht im Sinne der Selbstoptimierung, sondern aus einer Haltung des liebevollen Forschens. Denn das ist für mich der Kern mentaler Gesundheit: in Verbindung zu kommen – mit dem, was wir denken, fühlen und wirklich brauchen.

### **Fragebogen zur Ergründung der eigenen Glaubenssätze**

Wie denkst du wirklich über dich – und über das Leben? Wir alle tragen innere Überzeugungen in uns, die unser Handeln beeinflussen – bewusst oder unbewusst. Manche davon sind hilfreich. Andere können uns aufhalten, ausbremsen oder sogar krank machen. Dieser Fragebogen ist keine Wertung. Er ist eine Einladung zur ehrlichen Innenschau.

Denn: Nicht das, was uns passiert, bestimmt unser Leben. Sonder die Art und Weise, mit welchen Glaubenssätzen wir dieses Ereignis bewerten.

**Anleitung:** Bitte beantworte die folgenden Fragen ehrlich und spontan. Verwende die folgende Skala zur Bewertung:  
1 = trifft gar nicht zu, 2 = trifft eher nicht zu, 3 = trifft etwas weniger zu, 4 = trifft etwas mehr zu, 5 = trifft eher zu, 6 = trifft voll und ganz zu.

## Fragen

1. Ich glaube, dass ich nur wertvoll bin, wenn ich erfolgreich bin. 1 2 3 4 5 6
2. Ich denke, dass ich keine Fehler machen darf, um akzeptiert zu werden. 1 2 3 4 5 6
3. Ich fühle mich oft von anderen bewertet oder verurteilt. 1 2 3 4 5 6
4. Ich habe das Gefühl, dass ich mich immer um andere kümmern muss, bevor ich an mich denke. 1 2 3 4 5 6
5. Ich glaube, dass Veränderungen grundsätzlich mit Risiken verbunden sind. 1 2 3 4 5 6
6. Ich bin überzeugt, dass meine Vergangenheit meine Zukunft bestimmt. 1 2 3 4 5 6
7. Ich denke, dass ich nur geliebt werde, wenn ich Erwartungen erfülle. 1 2 3 4 5 6
8. Ich habe Schwierigkeiten, Komplimente oder Lob anzunehmen. 1 2 3 4 5 6
9. Ich denke oft, dass ich mich mehr anstrengen muss als andere, um Erfolg zu haben. 1 2 3 4 5 6
10. Ich glaube, dass Glück von äußereren Umständen abhängt. 1 2 3 4 5 6
11. Ich habe das Gefühl, dass ich keine Kontrolle über mein eigenes Leben habe. 1 2 3 4 5 6
12. Ich bin überzeugt, dass es besser ist, Emotionen zu unterdrücken, um stark zu wirken. 1 2 3 4 5 6
13. Ich denke, dass Konflikte immer schlecht sind und vermieden werden sollten. 1 2 3 4 5 6
14. Ich glaube, dass ich immer alles allein bewältigen muss. 1 2 3 4 5 6
15. Ich bin überzeugt, dass das Leben grundsätzlich schwer ist. 1 2 3 4 5 6

Zähle alle Punkte zusammen. Dein Ergebnis zeigt dir, wie stark hinderliche Glaubenssätze gerade dein Denken und Handeln beeinflussen.

**Auswertung** (Gesamtpunktzahl: 15 bis 90 Punkte)

**15–35 Punkte: Du bist mehr du selbst als du denkst.**

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass du überwiegend hilfreiche, tragende Überzeugungen in dir trägst. Du hast ein stabiles inneres Gerüst – vielleicht, weil du gelernt hast, dich von alten Mustern zu lösen, oder weil du schon länger auf dem Weg bist. Bleib dran. Und erinnere dich: Auch starke Glaubenssätze dürfen sich weiterentwickeln.

**36–55 Punkte: Du stehst an einem Wendepunkt.**

Manche deiner Überzeugungen wirken unterstützend – andere blockieren dich noch. Vielleicht kennst du dieses innere Ziehen: Du willst dich verändern, aber ein Teil von dir hält fest. Genau hier liegt die Chance. Die meisten Glaubenssätze stammen aus einer Zeit, in der du noch keine Wahl hattest. Heute hast du sie. Schau hin. Hinterfrage. Und wähle neu.

**56–75 Punkte: Deine Gedanken könnten dein größter Gegner sein.**

Hier ist es deutlich: Viele deiner Überzeugungen wirken eher gegen dich als für dich. Vielleicht spürst du oft Druck, Schuld, Selbstzweifel oder Angst vor Ablehnung. Das ist kein persönliches Versagen – das ist oft das Echo alter Prägungen. Die gute Nachricht: Was erlernt wurde, kann auch verlernt werden. Veränderung beginnt nicht im Außen, sondern im inneren Dialog.

**76–90 Punkte: Es ist Zeit, deine innere Freiheit zurückzuholen.**

Deine Antworten deuten auf eine starke Präsenz begrenzender Glaubenssätze hin. Vielleicht kämpfst du ständig gegen dich selbst. Vielleicht glaubst du, dass du nur wertvoll bist, wenn du funktionierst. Das darf aufhören. Du musst das nicht allein schaffen. Manchmal braucht es jemanden, der dir den Spiegel vorhält, ohne zu werten. Hol dir Unterstützung. Du musst nicht perfekt sein, um dir Hilfe zu erlauben. Du musst nur bereit sein, dich selbst ernst zu nehmen.

