

5 Schritte aus der Überforderung

Ein kurzes Arbeitsheft mit 5 Schritten, konkreten Fragen zum Ausfüllen und einer Atemübung – zum Ausdrucken oder direkt am Bildschirm.

www.myinnercompass.net · Gesine van Acker

MY INNER COMPASS

Schritt 1 von 5

Schritt 1: Benenne, was ist

Bevor du etwas verändern kannst, hilft es, klar zu sehen, wo du gerade stehst.

Auf einer Skala von 1–10: Wie groß ist deine Überforderung gerade, in diesem Moment?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = kaum spürbar

10 = kaum auszuhalten

Wie erschöpft fühlst du dich gerade körperlich?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = voller Energie

10 = völlig leer

Wie allein fühlst du dich gerade mit dem, was dich belastet?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = gut begleitet

10 = ganz allein damit

Woran liegt es, dass es dir gerade so geht? Schreib 4–5 Stichpunkte auf – ganz ohne sie zu ordnen oder zu bewerten.

Schritt 2: Finde deinen ersten Schritt

Nicht die ganze Lösung. Nur den nächsten Schritt.

Wie bereit fühlst du dich gerade, einen ersten kleinen Schritt zu gehen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = gar nicht bereit

10 = sehr bereit

Wie sehr traust du dir zu, diesen Schritt auch wirklich umzusetzen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = eher nicht

10 = auf jeden Fall

Was könnte dein erster kleiner Schritt sein – etwas, das du HEUTE tun kannst und das nur 5–10 Minuten dauert?

Was könnte dein zweiter Schritt sein – etwas, das du MORGEN tun kannst und das ca. 15 Minuten dauert?

Schritt 3: Beruhige deinen Körper

Wenn das Nervensystem im Stressmodus ist, hilft reines Nachdenken oft wenig.

Wie hast du in den letzten Nächten geschlafen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = sehr schlecht

10 = sehr erholsam

Wie angespannt fühlt sich dein Körper gerade an – Nacken, Schultern, Kiefer?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = ganz entspannt

10 = extrem verspannt

Und, bevor du beginnst: Wie ruhig fühlst du dich gerade, jetzt in diesem Moment?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = gar nicht ruhig

10 = sehr ruhig

Die folgende Atemübung dauert etwa 7 Minuten. Erste Effekte auf dein Nervensystem setzen oft schon nach 1–3 Minuten ein, für eine verlässlich spürbare Beruhigung werden 5–10 Minuten empfohlen.

1. Atme 4 Sekunden lang durch die Nase ein.
2. Halte den Atem für 4 Sekunden.
3. Atme 6 Sekunden lang langsam durch den Mund aus.
4. Wiederhole diesen Zyklus für ca. 7 Minuten.

Und jetzt, nach der Übung: Wie fühlst du dich in diesem Moment?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = gar nicht ruhig

10 = sehr ruhig

Schritt 4: Hol dir Unterstützung

Der Zeitpunkt, an dem du merkst „ich schaffe das nicht allein“, ist der richtige Moment.

Wie sehr hast du gerade das Gefühl, alles allein schaffen zu müssen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = gar nicht

10 = sehr stark

Wie sehr glaubst du, dass dir etwas Unterstützung gerade helfen könnte?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = eher nicht

10 = sehr

Wer könnte dir helfen? Nenn bis zu drei Personen oder Anlaufstellen.

Welche dieser Personen wirst du diese Woche wirklich um Unterstützung bitten?

Schritt 5: Wie geht es dir jetzt?

Ein kurzer Rückblick auf die letzten Tage.

Wie geht es dir jetzt, im Vergleich zu Schritt 1?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = unverändert / schlechter

10 = deutlich besser

Was von den letzten Schritten hat dir am meisten geholfen, und was möchtest du davon weitermachen?

Wobei merkst du, dass du vielleicht doch professionelle Unterstützung gebrauchen könntest?

Diese fünf Schritte ersetzen keine Therapie oder Beratung – sie sind ein erster Halt, wenn gerade alles zu viel ist.

Wenn du merkst, dass du weiter begleitet werden möchtest, lade ich dich zu einem kostenlosen, unverbindlichen Erstgespräch ein.

→ **Termin vereinbaren:** www.myinnercompass.net/kontakt