



Wie du von totaler
Erschöpfung zur
Leichtigkeit kommen
kannst

Die ultimative
Schritt für Schritt Anleitung

Inhalt

Einleitung.....	3
Schritt 1: Deine Schwäche annehmen.....	6
Schritt 2: Achtsames Beobachten.....	8
Schritt 3: Dein Zielzustand.....	11
Schritt 4: Lösungswege – Strategien.....	13
Schritt 5: Spielerisches Ausprobieren.....	14

Haftungsausschluß:

Die Inhalte in diesem Dokument sind sorgfältig geprüft. Die Durchführung aller Übungen erfolgt in Eigenverantwortung des Lesers. Bitte verstehe die Anweisungen und Ratschläge aus diesem Buch immer als Vorschläge, denen du aus freiem Willen folgen kannst und nur soweit, wie du es selbst verantworten kannst. Die Durchführung dieser Übungen zum Selbstcoaching ersetzen keine Diagnose oder Therapie und ein Erfolg kann nicht garantiert werden.

Copyright:

Bitte beachte, dass ich diese Anleitung sorgfältig erstellt habe und dies mein geistiges Eigentum ist. Ich schenke dir diese Anleitung, weil ich gerne viele Menschen erreichen möchte und ihnen ihren Weg aus der Erschöpfung erleichtern will. Wenn du diesen Text weitergibst, was du sehr gerne tun darfst, dann vergiss bitte nicht den Respekt gegenüber der Autorin und nenne deine Quelle.

Einleitung

Herzlich Willkommen!

Diese Anleitung kann dich Schritt für Schritt raus aus dem Gefühl der Erschöpfung und Überforderung hin zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude bringen.

Das passiert aber nur, wenn du die Schritte wirklich auch gehst!

Bevor ich jedoch anfangen, dir zu zeigen, wie du aus deinem derzeitigen Zustand heraus kommen kannst, möchte ich dir kurz von meinem eigenen Weg erzählen.



Denn vor fast 9 Jahren war ich an einem Punkt, an dem nichts mehr ging. Ich geriet durch Kleinigkeiten aus der Fassung. Entweder brach ich dann schnell in Tränen aus, oder ich wurde wütend. Mir wurde klar, dass ich Hilfe brauchte, doch das gestaltete sich schwieriger als gedacht. Ich lies mich krank schreiben und bekam auch ein Rezept für Psychotherapie. Doch darauf musste ich noch ein halbes Jahr warten.

So begann mein langer Weg aus meiner Erschöpfung heraus. In dieser Zeit habe ich mein berufliches Umfeld komplett verändert. Aber vor allem habe ich an meinen inneren Einstellungen gearbeitet. Und mit jedem Jahr

sind weitere Dinge hinzugekommen, die mich aus meinem Tief heraus geholt haben.

Ich bin diesen Weg überwiegend alleine gegangen, nur gelegentlich haben mich Menschen begleitet. Ich habe dabei aber sehr viel gelesen und auch diverse Kurse besucht.

Dabei habe ich auch diese Schritte erlernt, die mir auf meinem Weg immer wieder geholfen haben, wenn ich mich zwischendrin verirrt hatte.

Daher habe ich mich entschlossen, dir diesen Leitfaden zu schenken, damit du deinen eigenen Weg aus deiner Erschöpfung finden kannst. Und dieser Weg muss nicht schwer und anstrengend sein. Auch wenn es eine Zeit dauern kann, bis du wieder mehr Energie hast und du wieder leistungsfähiger bist, kann der Weg dort hin leicht sein. Ebenso kannst du trotz einer körperlichen Erschöpfung und geringer Belastbarkeit mit Anwendung dieser Tipps mehr Leichtigkeit erleben und dir dein Leben mit deiner körperlichen Einschränkung gut einrichten.

Denn auch wenn ich heute wieder sehr viel mehr Energie habe, gibt es Zeiten, in denen ich mich erschöpft fühle. Gerade jetzt habe ich wieder eine solche Phase. Doch ich bin davon nicht mehr so durcheinander. Denn ich habe gelernt, achtsam und liebevoll mit mir selbst umzugehen.

Es gibt **eine** ganz wichtige Erkenntnis, die ich dir sehr ans Herz legen möchte. Denn der erste Schritt, den ich dir gleich erklären werde, ist eine sehr wichtige Änderung der üblichen Sichtweise, wie sich Probleme lösen lassen.

Früher habe ich meine Probleme auf diese Weise gelöst: Ich hatte einen Leidensdruck. Dieser musste nur groß genug sein, damit ich dann etwas geändert habe. Der Weg aus meinem Problem war dann auch sehr

anstrengend. Aber ich habe es meistens geschafft, meine Schwierigkeiten mit dieser Methode zu bewältigen.

Doch wenn du bereits erschöpft bist, hast du diese Kraft nicht mehr. Und es spielt noch etwas anderes mit. Wenn es dir schlecht geht und du diese Situation auch noch entsprechend beurteilst, wird dein Körper jede Menge Stresshormone ausschütten. Das bedeutet, dass zusätzlich zu der vermutlich schon stressigen Situation durch die du in die Erschöpfung gekommen bist, noch mehr Stress dazukommt.

Du siehst also, diese Vorgehensweise ist nicht wirklich gut geeignet, um aus einem Erschöpfungszustand herauszukommen.

Deshalb lass uns gleich weitermachen und mit Schritt 1 beginnen.

Schritt 1: Deine Schwäche annehmen

Der erste und wirklich wichtige Schritt, um deine Situation zu entspannen, ist die volle Annahme und Akzeptanz deines jetzigen Zustands.

Vielleicht klingt das gerade für dich sehr seltsam.

Doch es ist wirklich wichtig, dass du auch fühlst und spürst, dass es vollkommen in Ordnung ist, dass du dich jetzt in einem solchen Erschöpfungszustand befindest.

Deine Erschöpfung zeigt dir lediglich etwas sehr Wichtiges an. Möglicherweise hast du die leisen Anzeichen, die es in der Vergangenheit gab, ignoriert. Doch auch das ist kein Grund, dich selbst zu verurteilen.

Daher möchte ich dich jetzt schon einmal fragen:

Wie gut akzeptierst du deinen Erschöpfungszustand momentan auf einer Skala von 1 bis 10 (1-gar nicht und 10-total gut)?

Es geht in diesem Schritt auch nicht um die Ursachen deines Zustandes. Da gibt es sicher jede Menge, aber um diese kümmern wir uns nur ein wenig in Schritt 2.

In diesem Schritt geht es darum, dass versuchst, deinen Zustand so anzunehmen, wie er ist.

Sprich diese Sätze doch einmal laut zu dir selbst:

Ja, ich bin total erschöpft.

Ja, ich bin völlig fertig.

Ja, ich verliere immer wieder einmal die Fassung.

Ja, ich weiß gerade nicht mehr weiter.

Ja, ich merke, dass ich nicht mehr so funktioniere wie bisher.

Ja, ich bin ... (das was du gerade noch bist)

Möglicherweise merkst du dabei, dass du traurig wirst. Traurig darüber, dass vieles nicht mehr so ist wie früher. Dass sich etwas Gravierendes für dich geändert hat. Vielleicht kommen auch noch jede Menge anderer Gefühle hoch.

Nimm dir bitte so viel Zeit, wie es für dich braucht um diese Gefühle einmal wirklich zu fühlen. Weine, wenn dir danach ist. Bringe deine Wut zum Ausdruck oder andere Gefühle. Mach das, wonach dir wirklich ist.

Wenn du nun diese Gefühle gespürt hast und in das Gefühl von Akzeptanz und Annahme deiner Situation gegangen bist, wie gut akzeptierst du nun deinen Erschöpfungszustand auf einer Skala von 1 bis 10 (1-gar nicht und 10-total gut)?

Mache diese Übung immer wieder, bis sich deine Akzeptanz deutlich verbessert hat.

Nimm dir die Zeit die du brauchst, um wirklich in das Gefühl zu kommen. Merke aber auch, wenn du dich um dieses Thema drückst und es vermeidest. Dann solltest du dich von jemand unterstützen lassen.

Du brauchst im übrigen keine Sorge zu haben, dass du nun nichts mehr an deinem Zustand ändern würdest, nur weil der Leidensdruck weg ist.

Du wirst feststellen, dass du den Weg aus deiner Erschöpfung nun viel leichter und entspannter gehen kannst. Du wirst diesen Weg weiter gehen, weil du dir ein besseres Leben wünschst.

Wenn du übrigens hier gelernt hast, wie gut das funktioniert, kannst du es auch bei anderen Problemlagen in deinem Leben anwenden. Ganz nebenbei wirst du dabei deine Selbstakzeptanz und Selbstliebe deutlich verbessern.

Schritt 2: Achtsames Beobachten

Nachdem du also jetzt dich schon einmal entspannt hast, geht es weiter.

Du gehst jetzt an die wirklichen Auslöser und Ursachen deiner Erschöpfung heran. Dazu ist es notwendig, dass du dich selbst achtsam und neugierig beobachtest. Das ist etwas, das du laufend tun solltest. Denn damit kannst du dann in Zukunft auch vermeiden, dass du wieder in einen so tiefen und schwerwiegenden Zustand von Erschöpfung gerätst. Du wirst dann viel eher spüren, was gerade in dir vorgeht und wenn du dann auch den nächsten Schritt durchgeführt hast, wirst du auch mögliche Lösungen parat haben.

Also nun geht es daran, das du dich die nächsten Tage oder sogar Wochen intensiv beobachtest.

Folgende Fragen können dir dabei helfen:

Wie steht es gerade um deinen Stresspegel? (Auch hier kannst du eine Skala nutzen, wie bei der Akzeptanz)

Was war der Auslöser dafür?

Was hast du in dem Moment gedacht?

Welche Situationen bringen dich immer wieder aus der Fassung?

Wie oft kannst du wirklich entspannen?

Wie viel Zeit nimmst du dir nur für dich?

Wie gut kannst du die Momente von Zufriedenheit und Glück genießen?

Was redest du so zu dir selbst?

Kannst du deinen Körper spüren?

Wie fühlt es sich in deinem Körper an?

Wann spannt sich etwas in deinem Körper an?

Was für Emotionen hast du?

Wodurch werden diese ausgelöst?

Welche Bereiche deines Lebens stressen dich besonders?

Finde die 3 Bereiche in deinem Leben, die dich am meisten stressen und belasten.

Welche Bedürfnisse sind in diese Situationen nicht erfüllt?

Welche Bedürfnisse möchtest du mit deinen Handlungen erfüllen?

Worauf solltest du in diesem Schritt achten?

Es kann passieren, dass du in diesem Schritt anfängst zu sehr nach dem Warum zu fragen. Das bringt dich aber nicht wirklich weiter. Es sei denn, die Antwort auf das Warum führt zu einer Lösung.

Achte darauf, dass du in einer Haltung des neugierigen Erforschens bleibst.

Ich gebe dir ein Beispiel:

Du spürst, dass es bestimmte Situationen in deinem Job gibt, die dich massiv stressen. Du könntest dich nun fragen: „Warum macht mich das so fertig?“ „Warum kann ich damit nicht besser umgehen?“

Doch das hilft dir nicht wirklich.

Wenn du offen und neugierig bleibst, dann stellst du fest. „Das ist ja spannend: „Immer wenn mein Chef solche Sätze zu mir sagt, steigt mein Stresspegel enorm an.“ „Ich tue dann alles, damit mein Bedürfnis nach

Harmonie erfüllt ist.“ „Wenn das nicht klappt, verurteile ich mich selbst dafür“.

Frage dich also immer wieder, was dein eigentliches Bedürfnis in diesen Situationen ist und gehe dann zum nächsten Schritt über.

Zusätzlich zur eigenen Beobachtung und der Frage nach deinen Bedürfnissen kann es sinnvoll sein, dass du andere Menschen in diese Betrachtung mit einbeziehst.

Zum einen gibt es diverse Krankheiten oder auch Mangelzustände deines Körpers, die mit Müdigkeit und Erschöpfung einher gehen. Es macht also Sinn, dass du dich auch körperlich untersuchen lässt. Leider machen nicht alle Ärzte einen kompletten Check der wichtigsten Mineralstoffe und Vitamine. Doch genau das solltest durchführen lassen. Denn auch wenn du längere Zeit unter Stress gestanden hast, dann wirkt sich dies oft auf deinen Körper aus, denn dieser braucht in solchen Zuständen einfach mehr Vitamine und Mineralstoffe. Wie stark sich beispielsweise ein Mangel an Vitamin B12 und D auswirkt, habe ich selbst erfahren dürfen. Denn auch wenn ich sehr viel verändert hatte und bereits sehr viel entspannter und zufriedener war, blieb mein körperlicher Erschöpfungszustand bestehen. Nachdem dann bei einer Heilpraktikerin ein solcher Mangel festgestellt und behoben wurde, ging es mir nochmal deutlich besser.

Ein weiteres Problem besteht darin, dass du selbst einige „blinde Flecken“ hast. An diese kommst du durch eigene Beobachtungen meist nicht dran. Du kannst also auch noch die Beobachtungen von anderen Menschen einbeziehen. Du kannst beispielsweise deine Freunde oder Familienangehörige fragen, was ihnen an dir auffällt und wann sie bemerken, dass du gestresst bist.

Und natürlich kannst du auch einen Coach zur Unterstützung nutzen. Er wird dir nochmal reflektieren, was er (oder sie) beobachtet. Ein Coach kann dir dann auch noch externe Lösungsmöglichkeiten anbieten oder dich in dem Prozess der Lösungsfindung begleiten.

Schritt 3: Dein Zielzustand

Du hast im letzten Schritt ganz viel über dich selbst herausgefunden. Du kennst die Situationen, die dich besonders stressen und herausfordern.

Vielleicht hast du sogar einen Gesundheitscheck gemacht und nimmst bereits die Vitamine, die dein Körper benötigt.

Du hast dich auf die Suche nach deinen Bedürfnissen gemacht.

Und um diese wird es auch in diesem Schritt gehen.

Denn du hast sicher festgestellt, dass du zwar vieles unternimmst, um deine Bedürfnisse zu erfüllen, aber dass dies nicht immer erfolgreich ist. Je häufiger also deine Bedürfnisse unerfüllt bleiben, desto erschöpfter und unzufriedener wirst du dich fühlen.

Nun gibt es eine sehr einfache und effektive Methode, die es dir sehr erleichtern wird, deine Bedürfnisse zu erfüllen.

Denn häufig halten wir an unseren altbewährten Strategien fest. Auch wenn sie nicht mehr von Erfolg gekrönt sind.

Bevor du nun versuchst, neue Strategien zu finden, solltest du dich mit deinen Bedürfnissen verbinden.

Gehe nun also gedanklich und vor allem gefühlsmäßig in die Erfüllung deines Bedürfnisses.

Wie fühlt es sich an wenn dein Bedürfnis nach

- Ruhe
- Erholung
- Alleinsein

- Anerkennung
- Wertschätzung
- Unterstützung
- Selbstbestimmung
- Liebe
- oder was immer dein spezielles Bedürfnis ist
voll und ganz erfüllt ist?

Geh nun so voll und ganz in diese Gefühl hinein.

Koste es so richtig aus.

Und dann kannst du zu Schritt 4 gehen. Bleibe dabei immer noch in diesem Gefühl.

Schritt 4: Lösungswege – Strategien

Nun kannst du neu nach Lösungen und Strategien suchen, um dein Bedürfnis zu erfüllen.

Was kannst du tun, damit sich dein Bedürfnis erfüllt?

Welche neuen Ideen kommen dir, wenn du in dem Gefühl deines erfüllten Bedürfnisses bist?

Wenn dir konkrete Dinge einfallen, die du machen möchtest, dann solltest du dein Ziel nach den Kriterien eines gut formulierten Zieles formulieren. Du findest diese Kriterien im Mitgliederbereich.

Beispiele dazu wären:

Ich werde mir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit ganz für mich alleine nehmen.

Ich teile dies meiner Familie ruhig und mit Respekt gegenüber meinen Bedürfnissen mit.

Ich bitte meine Kollegen um konkrete Unterstützung, wenn ich mit meinem Projekt nicht weiter komme.

Was auch immer dein Ziel ist.

Es kann aber auch sein, dass du dir ein Ziel setzen möchtest, dass eher einen Zustand beschreibt.

Wenn du deine eigenen Ziele auf eine gute und leichte Art erreichen möchtest, dann kannst du dich in der [Selbstcoaching Akademie](#) anmelden. Dort lernst du deine Ziele zu formulieren und dein Unterbewusstsein mit ins Boot zu holen, um dein Ziel zu erreichen.

Schritt 5: Spielerisches Ausprobieren

Du hast nun im vorherigen Kapitel Ideen gesammelt und dir Ziele gesetzt. Damit möchtest du deine Bedürfnisse zufrieden stellen. Dabei ist es immer wieder ratsam, sich wie in Schritt 3 in den Zielzustand zu versetzen.

Du wirst merken, dass du dann auch wesentlich entspannter neue Verhaltensweisen ausprobieren kannst. Denn das ist das Thema dieses Kapitels. Du möchtest ja deine Ziele auch wirklich erreichen. Doch das Thema dieses Buches ist es, diese Ziele mit Leichtigkeit zu erreichen. So dass du bereits auf deinem Weg aus deiner Erschöpfung heraus, viel mehr Leichtigkeit und Lebensfreude erreichen kannst. Und das obwohl du wahrscheinlich noch längere Zeit erschöpft sein wirst.

Das ist im Übrigen auch der absolute Vorteil von Schritt 1, dem Akzeptieren deiner Situation.

Denn dann kannst du nun im letzten Schritt achtsam, neugierig und auch spielerisch deine neuen Verhaltensweisen ausprobieren.

Nimm dir erst einmal ein einziges Ziel vor. Nehmen wir einmal ein Beispiel, damit es klarer wird. Du hast gemerkt, dass du jeden Tag etwas Zeit für dich brauchst. Doch dazu müssen auch deine Kinder und dein Mann beitragen. Also kannst du jeden Tag aufs Neue probieren, wie du diese Zeit bekommen kannst. Und ich kann dir sagen, dass es sehr viel einfacher ist, wenn du dich vorher mit deinem Bedürfnis verbunden hast. Dann kannst du sehr gut davon sprechen, dass du nach deiner Arbeit eine Zeit der Ruhe und Erholung brauchst. Und dass du deine Familie darum bittest, dich darin zu unterstützen. Du kannst ihnen dann auch

klarmachen, dass dies auch für sie einen Vorteil hat, weil du danach dann ausgeruht mit ihnen Zeit verbringen kannst.

Und dann könnt ihr das gemeinsam probieren. Ganz wichtig ist es dabei, auch kleine Teilschritte als Erfolg zu werten. Also wenn du beispielsweise diese Zeit genommen hast, aber deine Kinder dich immer wieder einmal gestört haben, dann ist es dennoch ein Anfang. Auch sie müssen es ja Schritt für Schritt lernen. Und wenn es mal nicht klappt, dann hilft die spielerische Einstellung dazu. Dann probierst du es am nächsten Tag nochmal.

Das Beispiel ist übrigens eines aus meinem Alltag. Ich musste es auch lernen, mir die Zeit für eine Mittagsstunde oder eben einfach eine Ruhezeit auch erst einmal verschaffen. Und das hat oft auch nicht gut geklappt. Entweder hat mich mein Sohn gestört, oder aber ich war oft auch noch nach der Pause erschöpft und gereizt. Dann habe ich allerdings immer versucht, mein Versprechen einzuhalten. Und Schritt für Schritt wurde es immer besser. Heutzutage ist es kein Problem mehr, dass ich mir meine Ruhezeiten genehmige.

Wichtig ist immer wieder, dass du liebevoll mit dir selbst und deinen Mitmenschen umgehst. Verändere deinen inneren Dialog und du wirst merken, wie du deinen Weg wirklich gut gehen kannst.

Und es ist sehr wichtig, dass du achtsam für dich selbst bleibst. Du darfst dir Hilfe holen und dich unterstützen lassen.

Es gibt sehr viele hilfreiche Übungen, die dich deinen Alltag leichter und energiegeladener erleben lässt. Du kannst dich von mir darin begleiten lassen. Dann bekommst du Übungen und Beispiele, die genau auf deine Situation abgestimmt sind.

Wenn du bereit bist, deinen Weg zu starten und dir Hilfe zu holen, dann kannst du bei mir [ein E-Mail Coaching](#) buchen. Ein Coaching per Mail hat insbesondere für dich den Vorteil, dass du die Übungen in deinem eigenen Tempo durchführen kannst. Du schilderst mir deine Situation und dann bekommst du erste Übungen, die du durchführen kannst. Erst wenn du diese in Ruhe gemacht hast und bereit bist für den nächsten Schritt, forderst du diesen an.

[E-Mail Coaching buchen](#)