

Im Augenblick fühlst du dich beruflich, emotional, geistig und/oder privat heillos überfordert. Es ist zu viel was permanent auf dich einströmt. Ich schaff das alles nicht mehr. Ich kann und will nicht mehr. Am liebsten möchte ich alles hinschmeißen... Wenn du solche Gefühle und Situationen kennst, solltest du dich nicht damit abfinden. Überforderung, ständige Belastung und Anspannung gehören nicht zwangsläufig zum Leben. Wer nicht versucht, etwas dagegen zu unternehmen, setzt auf Dauer seine seelische und körperliche Gesundheit aufs Spiel. Denn die Gefühle von Erschöpfung, Lustlosigkeit und Verzweiflung werden dann immer schlimmer.

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem Tränen in die Augen treiben – nimm es zum Anlass, über dein Leben nachzudenken: Warum bin ich erschöpft? Was läuft verkehrt? Wie lässt es sich ändern?