

Gutes Leben – 8 Schritte zur Entlastung

16. bis 23. November 2025



Du selbst zu sein in einer Welt,
die ständig einen anderen aus dir machen will,
ist der größte Erfolg von allen.

Ralph Waldo Emerson

Überlastet? – 8 Schritte zur Entlastung

Eines steht fest: Beinahe jede/r von uns ist schon einmal an seine Grenzen gestoßen oder stand zumindest kurz davor.

Das ist weiter nicht zu verwundern, denn die Belastungen nehmen zu. Beruf, Elternrolle, Partnerschaft, Hausarbeit, Freund:innen, Freizeit etc. unter einen Hut zu bringen ist auch dann kein leichtes Unterfangen, wenn keine besonderen Schwierigkeiten auftreten.

Dazu kommt, dass in jedem der genannten Felder sowohl die gesellschaftlichen als auch die eigenen Ansprüche und Erwartungshaltungen gestiegen sind. Aus den vielen bestehenden Optionen sollen die besten herausgesucht und verwirklicht werden.

Das erzeugt Druck, kostet Energie und übersteigt nicht selten die vorhandenen Kräfte. Wenn dann noch etwas schief läuft, gerät man schnell aus dem Tritt.

Und weil man weder sich noch sonst jemandem eingestehen möchte, dass man kaum mehr kann, fühlt man sich auch noch alleingelassen.

Um wieder Fuß zu fassen, muss die verfahrenere Situation wahrgenommen und erkannt werden, dann braucht es den Mut, Hilfe zuzulassen und Änderungen anzugehen. Die nachstehenden Impulse sollen dabei helfen.

In 8 Schritten geben wir Ihnen sehr konkrete Anregungen, was Sie in belastenden Situationen für sich tun können.



**8 Schritte
zur Entlastung**



Überlastet?

Ihre Aufgabe lautet:

Nehmen Sie sich genügend Zeit, um die vorgeschlagenen Schritte aufmerksam zu lesen. Überlegen Sie, wo Sie gerade stehen und welcher Schritt für Sie zurzeit wichtig wäre. Der Aktionszeitraum dient dazu, einen oder maximal zwei konkrete Ansatzpunkte eine Woche lang zu verfolgen und umzusetzen.

Vielleicht möchten Sie sich die beiden folgenden Seiten mit den acht Schritten ausdrucken. Manchmal hilft es bei der Umsetzung, den getroffenen Vorsatz gut sichtbar zu platzieren.

Wir wünschen viel Erfolg!

1. Selbstfürsorge

Jogginghose an, ab ins Bett und weinen,
denn Tränen reinigen die Seele ...

Ja, Sie dürfen sich bemitleiden, Sie können und sollen zugeben, dass Sie hin und wieder an Ihre Grenzen stoßen! Es ist gut, dieser Verzweiflung Ausdruck zu verleihen und Raum zu geben. Damit nehmen Sie wahr, dass etwas nicht stimmt.



Ihre Herausforderung lautet:

Wenn Körper und Seele an ihre Grenzen kommen, müssen Sie darauf schauen, dass Druck und Belastung kleiner werden. Dazu müssen Sie sich Folgendes zugestehen: Ich darf für mich selbst sorgen. Lassen Sie Ihrem Frust freien Lauf und fassen Sie einen Entschluss:

Ich schaue auf mich, jetzt zählen ich und meine Bedürfnisse. Ich muss nicht immer für alle da sein.

Hilfreich ist die Vorstellung, dass Sie mit sich selber so umgehen, wie Sie mit einer guten Freundin/einem guten Freund umgehen würden.

3. Erste Hilfe

Organisiere dir Hilfe – und lerne, dass es erlaubt ist, diese auch anzunehmen.
Das Bitten und Fragen kostet manchmal Überwindung, aber es funktioniert!

Erwarten Sie nicht, dass jemand ohne Ihr Zutun auf Sie zukommt und Ihnen genau die Hilfe anbietet, die Sie jetzt brauchen. Deshalb müssen Sie aktiv werden.

Ihre Herausforderung lautet:

Sie müssen nicht immer alles, oder alles alleine, oder alles so wie immer machen. Betrachten Sie die Aktivitäten und Tätigkeiten des vergangenen Tages oder der vergangenen Woche:

Ich übertrage zwei lästige Routinearbeiten wie aufbetten, Frühstück machen, einkaufen, Müll entsorgen ... an jemand anderen.

Vielleicht hilft ein weiterer Schritt, auch wenn er etwas Überwindung kostet:

Ich suche mir jemanden, dem ich mich anvertrauen kann, und bespreche meine Situation und mögliche „Hilfsprogramme“.

Wenn Sie sich in Alltagsangelegenheiten helfen lassen, dann braucht es die Toleranz, dass das anders gemacht wird, als sie es gewohnt sind. Das ist auch eine gute Übung gegen Perfektionismus.

2. Selbstermächtigung

Erkenne, dass du etwas ändern möchtest. (Wenn du denkst, dass nur die anderen etwas ändern können/müssen, gehe zurück zu Punkt 1.)

So kann und soll es auf keinen Fall weitergehen. Es liegt in Ihrer Macht, das zu ändern und dort anzusetzen, wo es für Sie am dringendsten nötig ist. Nehmen Sie die Sache selbst in die Hand!

Ihre Herausforderung lautet:

Jetzt, wo Sie sich entschlossen haben, etwas zu ändern, gilt es, den besten Ansatzpunkt zu finden. Versuchen Sie, Ihre Gedanken zu ordnen:

Ich betrachte meinen Tagesablauf und gehe auf die Suche nach den routinierten, den kritischen und den guten Momenten des Tages.

Wovon dürfte es ein bisschen mehr oder auch weniger sein?

Was bringt mich regelmäßig zur Verzweiflung?

Vielleicht drängt sich gleich etwas auf, wo Sie ansetzen können, vielleicht braucht es hier etwas Geduld und Zeit, um die „Problemzonen“ zu erkennen. Sind diese erkannt, braucht es eine Strategie, wie Sie die Verbesserung konkret angehen können.

4. Akzeptanz

Überprüfe deinen eigenen Anspruch an dich selbst. Welchen Idealen willst du entsprechen?
Und frage dich: Sind diese Ansprüche der Situation angemessen?

In vielen von uns steckt eine kleine Perfektionistin/ein kleiner Perfektionist, die/der nicht nur die eigenen, sondern auch die Erwartungen anderer möglichst gut erfüllen möchte. Das macht nur dann Sinn, wenn diese Erwartungen mit der eigenen Lebensrealität, den eigenen Vorstellungen, Zielen und Werthaltungen übereinstimmen!

Ihre Herausforderung lautet:

Überprüfen Sie eigene und fremde Ansprüche und Erwartungshaltungen. Verabschieden Sie sich vom „eigentlich sollte ich“ und ersetzen Sie es durch „ich möchte“, „ich werde“:

Ich muss es nicht allen recht machen. Bevor ich etwas angehe oder entscheide, überprüfe ich, ob ich das auch wirklich will und ob es mir entspricht.

Richten Sie Ihr Leben nicht nach den Vorstellungen und Konventionen anderer aus. Freuen Sie sich über kleine persönliche Erfolge und das Erreichen von selbst gesteckten, individuellen Zielen, die Ihnen am Herzen liegen.



5. Loslassen

Verabschiede dich (vorübergehend) von Dingen, Gewohnheiten oder Menschen, die dir Kraft und Energie rauben.



Überlegen Sie sorgfältig, was und wer Ihnen die Kräfte raubt und trennen Sie sich von diesen „Energiefressern“. Sie brauchen Ihre (noch) vorhandene Energie, um wieder auf den Damm zu kommen.

Ihre Herausforderung lautet:

Damit Sie auch eine innere Trennung vollziehen, ist es gut, wenn Sie sich von Dingen oder Personen möglichst gut und ohne Gewissensbisse „verabschieden“:

Ich gönne mir eine Auszeit von mindestens einer belastenden Tätigkeit und – wenn nötig – auch von einer Kräfte zehrenden Person. Es geht auch ohne mich!

Wenn sich gewisse, energieraubende Tätigkeiten oder Begegnungen nicht vermeiden lassen, dann bestimmen Sie so gut es geht die Rahmenbedingungen. Reservieren Sie dafür den für Sie besten Zeitpunkt, Ort und auch die Zeitspanne. Es ist wichtig, dass Sie sich ausschließlich innerhalb dieses Rahmens darum kümmern. So brauchen Sie sich – auch gedanklich – zu keinem anderen Zeitpunkt damit beschäftigen und können loslassen.

7. Austausch

Tausche dich mit Gleichgesinnten aus. Manchmal entstehen konstruktive Ideen und neue Kraft, weil du merkst: Du bist nicht allein!



Es gibt viele Menschen, die mit den selben oder ähnlichen Schwierigkeiten kämpfen wie Sie und etliche, die diese bereits überwunden haben.

Ihre Herausforderung lautet:

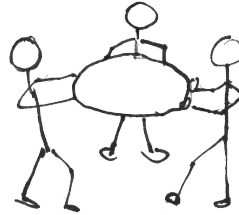
Niemand gibt gerne zu, dass es in Erziehung, Partnerschaft, Arbeitsalltag oder auch im Haushalt Schwierigkeiten gibt. Aber viele Menschen kennen diese Situation und wenn Sie die Gespräche darauf hinleiten, werden einige auch ihre Erfahrungen mit Ihnen teilen:

Wenn die Gelegenheit und das Gegenüber passen, dann spreche ich an, dass mir zur Zeit alles über den Kopf wächst und ich kaum zum Durchschnaufen komme. Vor allem ... Was meinst du dazu? Wie schaut denn das bei dir aus?

Sie werden sehen, dass das Gegenüber für ähnliche Situationen bereits Lösungsansätze gefunden hat. Diese müssen nicht unbedingt für Sie passen, aber die verschiedenen Zugangsweisen eröffnen neue Ideen und erweitern auch Ihre Möglichkeiten.

6. Netzwerk erschließen

Nimm Kontakt zu neuen und alten Bekannten auf. Lade sie ein, dich zu begleiten und dir zu helfen. Sie machen es gern! Und die, die nicht wollen, können dir (im Moment) nicht helfen.



Ein Netz – wie etwa das Sicherheitsnetz im Zirkus – verhindert, dass Sie bei einem „Absturz“ zu tief fallen. Aktivieren Sie Ihr Beziehungsnetz und kontaktieren Sie Menschen, die Ihnen in der jetzigen Situation gut tun.

Ihre Herausforderung lautet:

Denken Sie darüber nach, mit wem Sie sich verbunden fühlen, mit wem Sie bereits gute Momente geteilt haben, auch wenn diese lange zurückliegen. Laden Sie sie/ihn zu einem Gespräch in einem Rahmen, der gegebenenfalls auch ernste Gespräche zulässt:

Ich vereinbare ein Treffen mit jemandem, den ich mag und dem gegenüber ich mich öffnen kann. Wenn ich eine Idee habe, wie mir die Person helfen kann, spreche ich sie direkt darauf an.

Ob die Bitte nach konkreter Hilfestellung passt, hängt natürlich von der Entwicklung des Gespräches ab. Vermutlich hilft aber bereits das Gespräch mit lange nicht gesehenen Bekannten und Freund:innen und bringt sie auf „hellere“ Gedanken.

8. Neue Ziele

Entwickle kleine und erreichbare Ziele und arbeite an diesen. Vielleicht auch gemeinsam mit anderen. Schritt für Schritt. In deinem Tempo!

Wenn Sie jetzt konkrete Ziele ins Auge fassen, ist eine doppelte Ausrichtung sinnvoll: Belastungen reduzieren, Entlastungen fördern – ohne dass dabei allzuviel umgekrempelt wird.



Ihre Herausforderung lautet:

Konzentrieren Sie sich auf ein paar wenige, überprüfbare Ziele, zuerst steht Ihre Regeneration im Vordergrund:

In der kommenden Woche werde ich jeden Tag mit etwas beginnen, was mir gut tut. Zu Mittag gönne ich mir 20 Minuten Erholung. Ich delegiere jeden Tag eine Kleinigkeit an jemand anderen.

In Krisenzeiten ist es gut, bei Aktivitäten oder Strategien anzusetzen, die sich in besseren Zeiten schon einmal bewährt haben. Die Chancen, dass bereits Erprobtes und Bewährtes ein weiteres Mal zu einem guten Ergebnis führt, stehen nicht schlecht. Wenn die Batterien wieder aufgeladen sind, können die Ziele Schritt für Schritt weiter gesteckt werden.