

Reflexion möglicher Ursachen für deine Erschöpfung

Heute geht es darum, deinen eigenen Weg ein Stück besser zu verstehen.
Nicht, um sofort Antworten zu finden. Sondern um hinzuschauen. In deinem Tempo.
Nimm dir einen Moment Zeit und gehe die folgenden Fragen für dich durch.
Du kannst sie aufschreiben oder einfach in Ruhe auf dich wirken lassen.

Wann hat alles angefangen?

Gab es einen Moment, an dem du dich zum ersten Mal so gefühlt hast?
Hat es eher schleichend begonnen oder gab es einen konkreten Auslöser?

Was könnten mögliche Ursachen für deine Erschöpfung sein?

Kannst du für dich bis zu drei Dinge benennen, die aus deiner Sicht eine Rolle spielen könnten?
Vielleicht ist es die Erschöpfung deines Gehirns.
Vielleicht deine Lebensumstände, dein beruflicher Alltag oder Beziehungen.
Vielleicht auch ein Muster, das sich immer wieder zeigt.

Was hat sich früher als Kraftquelle für dich angefühlt?

Wenn du an Zeiten denkst, in denen es dir besser ging – was hat dich unterstützt?
Was hat dir Energie gegeben oder dich innerlich stabilisiert?



Gibt es eine Erkenntnis, die heute für dich wichtig war?

Gab es einen Gedanken, eine Perspektive oder einen Moment, der etwas in dir bewegt hat?

Erinnerung

Diese Übung ist nicht dazu da, alles sofort zu verstehen oder zu lösen. Sie kann dich unterstützen, dich selbst ein Stück besser kennenzulernen.

Du darfst dir Zeit lassen. Und egal, was du heute erkennst – es ist genug.

Du bist auf dem richtigen Weg.

