

Workbook: Bin ich erschöpft - neige ich zu Burnout?

Vielleicht spürst du es schon länger – dieses tiefe Müde-Sein, das nicht einfach mit einer Pause verschwindet.

In diesem Workbook lade ich dich ein, ehrlich und liebevoll hinzuschauen:

Wie geht es dir wirklich?

Nimm dir ein paar ruhige Minuten Zeit.

Es geht nicht darum, perfekt zu antworten – sondern dich selbst wahrzunehmen.

Jede Antwort darf sein.

Ein Selbstcheck für mehr Klarheit und Selbstfürsorge

Einführung

Tiefe Erschöpfung schleicht sich oft leise an. Manchmal merken wir erst spät, wie weit wir uns von unserer eigenen Mitte entfernt haben. Dieses Workbook hilft dir dabei, einzuordnen, wie es dir wirklich geht – ehrlich, sanft und mit einer Prise Selbstfürsorge.

Hinweis: Wenn du dich häufig erschöpft fühlst, könnte das auch mit **Hochsensibilität** zusammenhängen. Darüber wirst du demnächst mehr von mir erfahren.

Dein Selbstcheck

Bitte beantworte die folgenden Fragen auf einer Skala von 1–10:

1 = gar nicht | 10 = sehr stark

1. Wie müde bzw. erschöpft fühlst du dich körperlich nach einem normalen Tag?

Skala: 1–10

2. Wie leicht fühlst du dich überfordert durch äußere Reize (z. B. Lärm, viele Menschen, Termine)?

Skala: 1–10

3. Wie stark fällt es dir momentan schwer, dich auf eine Sache zu konzentrieren oder kreativ zu sein?

Skala: 1–10

4. Wie gut kommst du morgens aus dem Bett – fühlst du dich ausgeruht?

Skala: 1–10

5. Wie sehr hast du das Gefühl, dass du nur noch funktionierst?

Skala: 1–10

6. Wie verbunden fühlst du dich mit deinem Körper?

Skala: 1–10

7. Wie häufig sehnst du dich nach Rückzug, aber nimmst dir keinen Raum dafür?

Skala: 1–10

8. Wie sehr reagierst du emotional auf scheinbar kleine Dinge?

Skala: 1–10

9. Wie präsent fühlst du dich in deinem Alltag zB. bei einem Gespräch?

Skala: 1–10

10. Wie oft denkst du: „Ich kann nicht mehr“ oder „Es ist mir alles zu viel“?

Skala: 1–10

Kurze Reflexion

Gibt es Fragen, bei denen du häufiger hohe Werte (8–10) vergeben hast?

Was fällt dir beim Betrachten deiner Antworten auf? In welchen Bereichen solltest du etwas verändern, aber es gelingt dir einfach nicht?

Natürlich musst bzw. kannst du jetzt nicht alles sofort verändern. Manchmal ist der erste Schritt zur Veränderung, überhaupt wahrzunehmen, **wie es einem wirklich geht.**

Diese Achtsamkeit ist bereits ein Weg zurück zu dir selbst.

Notizen für dich:

Und wenn du mehrfach 8-10 vergeben hast?

Wenn du bei mehr als drei Fragen einen Wert von 8–10 angegeben hast, könnte das ein Hinweis darauf sein, dass du hochsensibel bist.

In diesem Fall gilt: Gehe besonders behutsam mit dir um.

Hochsensible Menschen nehmen Reize, Stimmungen und Situationen oft intensiver wahr – was gleichzeitig ein Geschenk und eine Herausforderung sein kann. Es ist wichtig, dass du dir selbst Raum gibst, dich nicht überforderst und liebevoll mit dir umgehst.

Was kannst du jetzt tun?

Ein kraftvoller erster Schritt ist es, bewusst Raum für Körperwahrnehmung zu schaffen. Nicht im Kopf zu analysieren, sondern wirklich in dich hinein zu spüren. Wie fühlt sich dein Körper an? Wo brauchst du gerade Weichheit, Ruhe, Aufmerksamkeit? Vielleicht möchtest du einen Spaziergang in der Natur machen?

Das Ankommen bei dir beginnt im Körper.

Wenn du beginnst, diesen inneren Raum zu öffnen, kann sich vieles verändern – auch im Außen. Du entwickelst ein neues Gefühl von Präsenz, Stabilität und Klarheit.

Gezielte Körperwahrnehmung und Berührung von Shiatsu kann dich auf diesem Weg unterstützen – als achtsame, tief gehende Körperarbeit, die dich dabei begleitet, wieder in deine Mitte zu finden und Stabilität im Alltag zu gewinnen. Sanft. Still. Echt.

Mit Liebe für dich erstellt von

Andrea Bok – SENSORA Shiatsu

