

Eigentlich ist doch gar nichts ... oder?

Eine kleine Einladung, dir selbst im Alltag wieder ein Stück näherzukommen.

Vielleicht kennst du diese Tage, an denen eigentlich *gar nichts Großes* passiert - und sich trotzdem alles ein bisschen zu viel anfühlt.

Komm. Wir schauen für einen Moment gemeinsam hin. Ohne Bewertung. Ohne etwas lösen zu müssen.

Ein ganz gewöhnlicher Moment ...

Du kommst nach Hause. Auf dem Tisch steht noch Geschirr. Jemand fragt: „Was essen wir heute?“ Dein Handy vibriert. Und plötzlich fällt dir ein, dass da noch diese eine Nachricht wartet.

Nur Kleinigkeiten. Und trotzdem: **Was passiert gerade in dir?**

- „Kein Problem. Mache ich schnell.“
- „Kann nicht einmal jemand anderes daran denken?“
- „Ich weiß gerade gar nicht, wo ich anfangen soll.“
- „Ich möchte einfach nur meine Ruhe.“
- „Ich mache erst alles fertig. Dann kann ich entspannen.“

◆ Vielleicht steckt darunter etwas ganz Menschliches.

„Mache ich schnell.“

Vielleicht bist du so geübt im Funktionieren, dass du deine eigene Grenze erst spät bemerkst.

„Kann nicht jemand anderes ...?“

Vielleicht wünschst du dir gerade nicht weniger Menschen - sondern ein bisschen mehr Getragensein.

„Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“

Vielleicht ist nicht die Aufgabe zu groß. Vielleicht ist dein innerer Tisch einfach schon voll.

„Ich will meine Ruhe.“

Vielleicht sagt dein System gerade ganz leise: *Für heute war es genug.*

Und wenn dein Satz lautet: „Erst wenn alles fertig ist, kann ich entspannen.“

Dann nimm diese eine Frage mit: **Wann ist bei dir eigentlich alles fertig?**

Ein kleiner Blick auf dein Stresslevel

Nicht messen. Nicht bewerten. Nur neugierig werden.

- Wie oft sagst du „gleich“, obwohl du eigentlich eine Pause brauchst?
- Wie schnell bringen dich momentan Kleinigkeiten aus der Ruhe?
- Kannst du sitzen, ohne sofort an die nächste Aufgabe zu denken?
- Wie häufig sagst du „Ist schon okay“, obwohl es das nicht ganz ist?
- Wann hast du zuletzt etwas getan, das keinen Zweck erfüllen musste?



Stress beginnt nicht erst dort, wo wir nicht mehr können.

Manchmal versteckt er sich darin, wie gut wir trotzdem noch funktionieren.

Du musst heute nichts verändern. Vielleicht darfst du dir einfach einen Moment lang selbst die Hand reichen - und bemerken, wie es dir wirklich geht.