



10 Zeichen, dass du nur müde bist – und nicht falsch liegst





Du bist nur müde.

Es kommt oft so leise und langsam, dass du es kaum merkst:

- Die Freude am Beruf wird weniger.
- Du fragst dich, ob du noch im richtigen Job bist. Ob du dich falsch entschieden hast. Ob du einfach nicht mehr die Richtige bist für diesen Beruf.
- Vielleicht sitzt du gerade nach einem langen Arbeitstag da, fühlst dich leer und fragst dich:

„Warum macht das alles
keinen Spaß mehr? Bin ich
hier noch richtig?“

Und genau deshalb bist du jetzt hier!

Weil du noch nicht aufgegeben hast. Weil du noch nach Antworten suchst. Weil du wissen willst, ob es noch Hoffnung gibt – oder ob du einfach nur erschöpft bist.

Dieser Leitfaden zeigt dir: Es gibt einen Unterschied zwischen müde sein und falsch liegen .

Und wenn du mehrere Sterne bei folgenden 10 Zeichen sammelst, dann darfst du dir sagen:

„Ich bin nicht falsch. Ich bin nur müde.“



Hier sind 10 Zeichen , die dir zeigen können, dass du dich nicht neu erfinden musst – sondern einfach mal wieder auftanken darfst:

Kreuze intuitiv und spontan ohne nachzudenken an, wieviele Ressourcensterne auf deine Situation zutreffen. Zähle sie zusammen und lese im Anschluss, was dir in deinem Zustand helfen kann.

1. Du willst noch immer Gutes tun, aber die Energie ist weg.

Das ist ein großer Unterschied zu jemandem, dem der Beruf egal geworden ist.

trifft gar nicht zu



trifft teilweise zu



trifft voll zu



2. Du freust dich noch auf einzelne Momente – auch wenn der Alltag schwer ist.

Vielleicht gibt es einen Klienten, den du gerne triffst, oder einen Kollegen, mit dem du gerne arbeitest. Solche Momente zeigen: Es gibt sie! Du nimmst sie und dich einfach nicht genug ernst.

trifft gar nicht zu



trifft teilweise zu



trifft voll zu



3. Du träumst nicht von einem komplett neuen Beruf – sondern von einer Pause.

Wenn du dir wünschst, einfach mal auszusteigen, aber nicht für immer – das ist ein Zeichen von Erschöpfung, nicht von Fehlplatzierung.

trifft gar nicht zu



trifft teilweise zu



trifft voll zu





4. Du merkst, dass du gereizt bist – aber nicht abgestumpft.

Du reagierst schneller, bist manchmal genervt – aber du steckst immer noch emotional mit drin. Das ist ein gutes Zeichen.

trifft gar nicht zu



trifft teilweise zu



trifft voll zu



5. Du hast noch Hoffnung – auch wenn sie gerade klein ist.

Wenn du dir vorstellen kannst, dass es wieder besser wird, dann bist du noch nicht am Ende deines Weges.

trifft gar nicht zu



trifft teilweise zu



trifft voll zu



6. Du hast das Gefühl, alles alleine tragen zu müssen – aber das ist nicht wahr.

Viele Helfer:innen fühlen sich überfordert, weil sie zu viel auf sich nehmen. Das ist kein Zeichen dafür, dass du falsch bist – sondern dass du dich selbst vergisst.

trifft gar nicht zu



trifft teilweise zu



trifft voll zu



7. Du hast den Sinn noch nicht verloren – du bist nur erschöpft.

Es ist okay, wenn du manchmal zweifelst. Das bedeutet nicht, dass du den falschen Beruf hast – sondern dass du gerade einen Moment zum Durchatmen brauchst.

trifft gar nicht zu



trifft teilweise zu



trifft voll zu





8. Du hast noch nicht „Nein“ gesagt – weder zu dir noch zu deinem Beruf.

Das ist ein starkes Zeichen dafür, dass du noch am richtigen Platz bist – du willst nur nicht mehr so sein wie jetzt.

trifft gar nicht zu



trifft teilweise zu



trifft voll zu



9. Du würdest wieder diesen Beruf wählen – wenn du dich jetzt nicht so leer fühlen würdest.

Das ist ein gutes Signal. Du bist nicht am Ende deines Weges, sondern mitten in einer Pause, die du dir selbst gönnen darfst.

trifft gar nicht zu



trifft teilweise zu



trifft voll zu



10. Du hast noch nicht aufgehört, an dich zu glauben – auch wenn es sich manchmal so anfühlt.

Du bist noch da. Deine Berufung ist noch da. Du bist nur müde – und das ist okay.

trifft gar nicht zu



trifft teilweise zu



trifft voll zu



Ich feiere dich, dass du dir hier Zeit genommen hast, deine Müdigkeit ernst zu nehmen und den Mut hattest, deine Situation ehrlich zu betrachten, obwohl es vielleicht schmerzhaft ist, dich dem Ausmass deiner Erschöpfung bewusst zu werden und dich damit zu konfrontieren.

Zähle nun alle Sterne zusammen und lies im Folgenden weiter, wo du mit deiner Müdigkeit stehst und was dir helfen kann.



75 bis 100 Sterne

Du darfst dir wirklich sagen:

“Ich bin nicht falsch. Ich bin
nur müde.”

Und das ist in Ordnung, müde zu sein.

Hast du dich schon mal für den Einsatz, den du überall leistest und deine Bereitschaft, dich immer wieder in die Bedürfnisse und Wünsche “hineinzufühlen” anerkannt?

Gerade deine Superpower kann dir aber zum Verhängnis werden, wenn du den anderen stärker wahrnimmst als dich oder es allen recht machst, um eine Konfrontation zu vermeiden. Wenn du deine Bedürfnisse zu oft hinten anstellst und dich immer mehr vergisst, wirst du feststellen, wie das Leben dir nicht spontan zurück schenkt und enttäuscht sein. Die Welt dreht ohne dich weiter und nimmt dich nicht ernst, wenn du dich nicht genauso ernst nimmst...

Manchmal braucht es einfach nur einen Moment

- um sich selbst zu spüren,
- das Erlebte einzuordnen,
- es mit den eigenen Werten und Zielen abzugleichen,
- Innehalten, bei sich einchecken,
- eigene Bedürfnisse, Wünsche und inneren Handlungsimpulse deutlich wahrzunehmen und den Alltag danach auszurichten.

Denn, wenn du entspannt bist, lauschst du ganz natürlich deinem Herzen, und dann kannst du wieder eine neue Sicht auf deine Arbeit entstehen, wo du wieder angebunden, erfüllt und zuversichtlich wirkst! Niemand gibt dir deine Lebenszeit zurück! Nutze sie gut!

Tipps für diese Phase

Gib dir selbst die Erlaubnis, müde zu sein

Du musst dich nicht zwingen, immer stark zu sein.

Du darfst jetzt langsamer sein. Weniger leisten. Weniger wollen.

Es ist okay, wenn du jetzt nicht die Held:in spielen kannst.

Hör auf deinen Körper – er sagt dir, wann du Pause brauchst.

Dein Körper gibt dir ständig Signale

Du bist ständig müde, auch nach dem Schlafen? Deine Schultern sind verspannt. Dein Kopf schmerzt. Du hast keinen Hunger mehr – oder isst, um die Leere zu füllen. Das sind keine Zufälle. Das sind Warnsignale. Gib dir selbst die Erlaubnis, auf diese Zeichen zu hören. Du musst nicht immer stark sein. Manchmal ist der Mut, sich selbst zu schonen, viel größer als der Mut, durchzuplanen.

Gestalte diese Reflexionszeit mit einem neutralen Gegenüber, das dir zuhört und klärende Fragen stellt

Das Aussprechen ermöglicht Distanz zu deiner Situation und der Austausch einen Perspektivenwechsel und Orientierung. Denn du selbst weißt nicht, was du nicht weißt.

Dann bekommst du wieder einen klaren Kopf, findest heraus, was dir gut tut, welche deinen nächsten Schritte sind. Dein Körper kann sich entspannen und frische Energie zieht in dein System ein.

Bei Bedarf buch dir gerne ein Klarheitsgespräch.

Lerne, deinen Stress effizient zu entladen, damit du wieder Zugang für lebendige Tiefe, Verbundenheit und Zufriedenheit findest.

Klicke hier für ein unverbindliches Klarheitssgespräch



50 bis 75 Sterne

Erlaube dir zu sagen:

“Zeit, Pause zu machen und wieder aufzutanken, weil ich es mir wert bin.”

Bitte, nimm deine Müdigkeit ernst und überlege dir, wie du mehr Entspannungsmomente in deinem Alltag einbauen kannst. Kleine Pausen wie bewusst alle Sinne wahrnehmen, ein paar Mal ein- und ausatmen, einen kleinen Spaziergang oder ein Glas Wasser trinken. Das hilft dir, im Hier und Jetzt anzukommen und Distanz zum Stressauslöser zu erhalten. Und Lerne zusätzlich, deinen unbewussten Stress zu entladen.

Vielleicht weichst du vor einem unverdauten Schmerz aus, lenkst dich davon mit Stimulantien, Sport, Essen ab und stellst fest, dass du allmählich davon abhängig bist? Du weißt es einfach nicht besser, mit diesen kraftraubenden und unangenehmen Themen umzugehen. Manchmal reagieren wir so aus Angst, der Schmerz könnte zu heftig sein und entwickeln deswegen körperliche Symptome. Du zahlst aber den Preis mit **deiner Lebenskraft, Freude und Lebenssinn!** Du wirst rigid, unzufrieden und fühlst dich irgendwann innerlich leer, obwohl du dies nie so gewollt hast. Der innere Druck steigt, ist immer weniger zu ignorieren und du ahnst es:

Das Leben ruft dich und mutet dir zu weiterzuwachsen! Es gibt einen Weg aus dieser Müdigkeit!

Tipps für diese Phase

Setze kleine Grenzen – für dich selbst

Menschen in hochverantwortungsvollen Berufen neigen dazu, sich selbst hinten anzustellen. Aber genau das macht die Müdigkeit schlimmer. Frage dich jeden Tag: Was brauche ich heute, um gut durch den Tag zu kommen? Ein paar Minuten Ruhe? Ein offenes Ohr? Nein sagen dürfen?

Tu dir selbst Gutes – auch wenn es nur kleine Dinge sind.

Zum Beispiel: Steh ein bisschen früher auf, um Zeit für dich zu haben. Mach eine kurze Dehnübung, bevor du ins Bett gehst. Geh zwischendurch zwei Minuten an die frische Luft. Lege dir abends die Hand auf den Bauch und atme tief durch. Es muss nicht viel sein – aber es muss wahrhaftig sein. Was tut dir gut? Was braucht dein Körper, um sich nicht mehr leer und ausgepowert zu fühlen?

Gestalte diese Reflexionszeit mit einem kompetenten Gegenüber, der dir wirklich zuhört und klärende Fragen stellt. Im Gespräch kann du ergründen, ob du zu viel oder die "falsche" Verantwortung übernimmst, was dabei deine Antreiber sind, dies zu tun. Welche Ressourcen du erschliessen kannst. Oder dein Erschöpfung dir aufzeigt, dass du neue Ziele, Aufgaben erlauben darfst. Bei Bedarf buch dir gerne ein Klarheitsgespräch.

Lerne, deinen Stress effizient zu entladen

Lerne, dich stärker wahrzunehmen und deine Gefühle für dich zu nutzen anstatt sie zu bekämpfen. Voraussetzung dafür ist eine gute Stressregulationsfähigkeit deines Nervensystems, damit du empfänglich bist für Inspiration und innere, kreative Impulse.

Klicke hier für ein unverbindliches Klarheitssgespräch



Unter 50 Sterne

Weisst du, egal wie viele Sternchen du gesammelt hast:

You matter – Du zählst!!!

Vielleicht verfügst du zurzeit über wenig Energie und kein Wunder, wirst du schnell von äusseren Einflüssen überwältigt. Dann ist es schwer, Klarheit im Kopf zu bewahren und unweigerlich machen sich Selbstzweifel, Erschöpfung und Sorgen breit. Fühlst du dich wie im falschen Film, magst eigentlich gar nicht mehr? Das kann ein Schutz-Notfallprogramm des Nervensystems sein, nicht zu viel fühlen und denken zu müssen, sondern die Grundenergie auf Funktionieren und Überleben zu richten. Die angesammelten Stresshormone vom Alltag werden nicht mehr genügend abgebaut und möglicherweise ist dadurch dein Schlaf oder die Verdauung beeinträchtigt. Obwohl du nie so sein wolltest, reagierst du gereizt gegenüber Menschen, welche du liebst und fühlst dich dann schuldig oder als Versager. Gedanken kreisen, die Gefühle sind durcheinander – und alles scheint ausweglos zu sein.

Schaffe in deinen Alltag Ressourceninsel. Ansonsten läufst du Gefahr, längerfristig in ein Burnout zu kommen. Hol dir dafür Unterstützung, damit du nicht nur bis zum Zusammenbruch funktionierst, sondern diesen Krisenzustand nutzt, zu erkennen, welche Gefühle du unterdrückst, welche Glaubenssätze deine Lebenskraft fixieren und wie du sie Schritt für Schritt wieder befreien kannst. Diesen Prozess sicher durchzugehen braucht Selbsterkenntnis und Strategien, wie du deinen unbewussten Schmerz erschliesst und nutzt, dich zu befreien, anstatt Kraft zu verlieren ihn zu unterdrücken.

Hole dir persönliche Ausrichtung durch ein kostenloses Klarheits-Gespräch und erlaube dir zu entscheiden:

“ Genug funktioniert! Ich
erlaube mir, wieder das Leben
und meine Beziehungen zu
geniessen!”

Tipps für diese Phase

Erinnere dich an deine "Warum"- Momente

Warum hast du diesen Beruf gewählt?

An welchen Tagen hast du gedacht: „Ja, das ist es wert“?

Schreibe sie auf. Lies sie immer wieder. Es ist leicht, diese Momente zu vergessen, wenn man erschöpft ist – aber sie waren da.

Und sie können dir den Weg zurück zu dir selbst zeigen.

Lass dir helfen – du musst das nicht alleine durchstehen

Du bist nicht allein. Sprich mit einer Person, der du vertraust, die neutral zuhört und selbst krisenerprobt ist. Es ist okay, dass du jetzt nicht immer motiviert bist. Dass du nicht jeden Tag mit Elan angehen kannst. Du bist nicht am falschen Ort. Du bist genau richtig, wo du bist. Fürchte den Abgrund oder Schmerz nicht, denn darin liegt die Botschaft deiner Berufung verborgen. Es ist Teil deiner Geschichte, diese Erfahrung zu machen und wenn du dich dafür entscheidest, dich durch Selbsterkenntnis zu befreien, kannst du die Erschöpfung, Frust und Selbstzweifel sukzessive ablegen.

Lass uns gemeinsam deine Situation klar und ehrlich anschauen und erkennen, was dir in deiner Situation wirklich Kraft raubt.

Lerne, dein Nervensystem in die Entspannung zu bringen!

Dann bekommst du ganz einfach aus deinem Innern die richtige Idee, was dir gut tut und der nächste Schritt ist. Entscheide, aus diesem Überlebensmodus auszusteigen in ein lebendiges Leben!

Klicke hier für ein unverbindliches Klarheitssgespräch



“Wo stehst du wirklich?”

Wann hast du das letzte Mal gemerkt, dass dir deine Arbeit noch etwas bedeutet?

Denke an einen Moment in den letzten Wochen, in dem du gedacht hast: „Das hier ist es wert.“ Vielleicht war es ein kleines Lächeln, ein Dankeschön, ein Moment, in dem du wusstest: „Ja, das mache ich gerne.“

Wenn du so einen Moment noch finden kannst – dann ist die Verbindung zu deinem Beruf noch da.

Brauchst du einen Neuanfang – oder einfach nur eine Pause?

Frage dich: Wenn du jetzt eine Auszeit hättest, würdest du danach wieder zurückkehren wollen? Oder fühlst du dich, als wolltest du nie wieder in diese Tür gehen? Das ist ein großer Unterschied. Manchmal brauchen wir keinen Abschied – sondern nur einen Moment zum Durchatmen.

Was genau macht dir im Moment am meisten zu schaffen: der Beruf selbst – oder wie du ihn gerade lebst?

Ist es die Arbeit an sich, die dich nicht mehr erfüllt? Oder ist es die Art, wie du sie gerade machst – zu viel Verantwortung, zu wenig Unterstützung, zu wenig Zeit für dich? Wenn es an den Rahmen-Bedingungen liegt, dann gibt es noch viele Wege, die Freude wiederzufinden – ohne gleich alles aufzugeben.

Diese drei Fragen sind keine Entscheidungshilfe für einen Jobwechsel – sondern eine Einladung, dir selbst gegenüber ehrlich zu sein. Es ist okay, müde zu sein. Es ist okay, zu zweifeln.

Aber es ist auch okay, sich Zeit zu nehmen und sich begleiten zu lassen in diesem Entwicklungsprozess.



Es ist ein gutes Zeichen, wenn du merkst, was dich belastet.
Es ist nicht alles schlecht. Es ist nicht alles verloren.

Es ist nur eine Phase, GENAU JETZT dein Potential zu erkennen!

Deine Symptome sind Wegweiser und helfen dir,
dich zu erkennen. Statt sie zu bekämpfen, lerne
ihre Sprache zu verstehen!

Alles ist am richtigen Platz. Du bist nur
müde, weil du in eine falsche Wahrnehmung
gewirkt hast.

Spürst du **Verlustängste**, den Job zu
verlieren, bleibe dort und konfrontiere sie.

Spürst du **Eifersucht, Neid oder
Bewunderung** - erkunde diese Spur, sie
gibt dir Hinweise, wo du wirken sollst.
Spürst du **Wut** - sie gibt dir Kraft für dein
Leben zu gehen und alles Unnötige zu
konfrontieren und neue Maßstäbe zu setzen!



Ich bitte dich, grundehrlich mit dir selbst zu sein:

- Wie lange schon bist du "nur" müde und deine kostbare Lebenszeit rieselt weg?
- Wie lange verzichst du auf mehr **Wohlbefinden, Sinnhaftigkeit und Leidenschaft**? Ein Leben, das aus deinem Innern heraus gestaltet ist?
- Was ermöglicht dir die Erschöpfung? Manchmal **"staut" der Körper das ungelebte Potential in einem Symptom** fest.

Jede Situation ist so individuell und gleichzeitig sind die Grundprinzipien und Entscheidungswerkzeuge, wie mit Erschöpfung oder Selbstzweifel umgegangen werden kann, immer die gleichen.

Es lohnt sich, **dir Klarheit zu verschaffen**, bevor du wieder ins blinde Wirken oder Funktionieren gehst. Strategien zu erlernen, wo du genau weisst, wie du deinen Stress entlädst und innere Klarheit, und Erfüllung in dein Leben etablierst, statt einen hohen Preis zu zahlen mit Raubbau an dir und deinem Körper.



Diese Tipps sind allgemein und können niemals deiner individuellen Situation gerecht werden, wie du mit ihr optimal umgehen sollst. Auch greifen wir manchmal aus Vertrautheit lieber auf schädliche Gewohnheiten zurück, als neue gesündere auszuprobieren.

Im Gespräch finde ich mit dir heraus, was deine zielführenden Schritte sind für ein selbstbestimmtes Leben in Wirkfreude, Zuversicht und Erfüllung.

Damit du Klarheit bekommst, was du willst und dir gut tut. Denn:

“Nur wer selbst gut steht,
kann auch gut begleiten
und unterstützen!”

Wenn du

- genug hast, dich nicht gut genug zu fühlen
- lernen willst für dich besser sorgen zu können
- voller Elan und Energie arbeiten gehen willst
- wieder Freude und Wirkkraft bei deiner Arbeit spüren willst,

melde dich gerne bei mir und lass uns zusammen sprechen.

Klicke hier für unverbindliches Klarheitsgespräch