

ERSCHÖPFUNGS-KOMPASS

Was ist gerade zu viel – und was hilft?

Erschöpfung hat viele Gesichter. Welches erkennst du gerade?

1. KÖRPER (Basis)

Körperliche Erschöpfung

Gefühl: „Mein Körper ist schwer / leer“

Was hilft: Schlaf, Essen, Trinken, hinlegen, nichts müssen

2. REIZE (Nervensystem)

Sensorische Überlastung

Gefühl: „Alles ist zu laut, zu hell, zu viel“

Was hilft: Ruhe, Licht runter, Rückzug, wenig Sprache, Reize stoppen

3. KIPPPUNKT (zu viel auf einmal)

Akute Überforderung

Gefühl: „Alles gleichzeitig!“

Was hilft: Stopp, eine Sache wählen, Hilfe holen, Körper beruhigen

4. STRESS / KONFLIKT

Nach Streit oder Druck

Gefühl: „Ich bin noch voll davon“

Was hilft: Abstand, nicht weiterreden, runterkommen, später klären

5. ÜBERGANG / WECHSEL

Wechselzeit von X zu Y

Gefühl: „Ich war gerade woanders und bin noch nicht hier“

Was hilft: kurze Brückenzeit, nichts sofort, ankommen dürfen

6. KONTAKT

Soziale Erschöpfung

Gefühl: „Alle sind mir zu viel“

Was hilft: Allein sein, keine Erwartungen, kein Reden müssen

7. KOPF

Kognitive Erschöpfung

Gefühl: „Mein Kopf ist voll“

Was hilft: nichts entscheiden, einfache Dinge, gehen, spielen ohne Ziel

8. GEFÜHLE

Emotionale Erschöpfung

Gefühl: „Leer / allein / nicht richtig verbunden“

Was hilft: Nähe ohne Druck, Musik, jemandem sagen wie es einem geht ohne dass der andere es lösen muss, etwas das wärmt

9. ICH-GEFÜHL

Identitäts-Erschöpfung

Gefühl: „Ich weiß nicht, wer ich bin“

Was hilft: keine Rolle, nichts leisten, freies Spiel, einfach sein

10. SINN

Sinn-Erschöpfung

Gefühl: „Nichts ist wichtig oder richtig“

Was hilft: etwas anfassen das sich gut anfühlt, rausgehen, Natur, Schönheit, etwas beobachten das lebt, etwas Stimmiges tun