

Kapitel 1 – Die große Müdigkeit

DEIN WORKBOOK

Oder: wenn das Innen längst aufgewacht ist, aber das Außen noch schläft.

Die Erschöpfung unter der Oberfläche

Eine Müdigkeit, die nicht durch Schlaf verschwindet – aus dem langen Tragen von etwas, das nicht mehr passt.

Besetzte Kommunikationsräume

Orte, an denen echte Gedanken keinen Platz finden – gefüllt mit Erwartungen, Bewertungen, alten Mustern.

Das innere Aufwachen

Kein Problem, das gelöst werden muss – sondern ein Geschenk, das Gehör verdient.

Das Muster erkennen

Wahrnehmen, was da ist – ohne Bewertung, ohne Druck, einfach beschreiben.

Was dich erwartet: Reflexionsfragen, sanfte Impulse und Raum zum Nachspüren – damit du dir selbst auf neue Weise begegnen und deinem nächsten Schritt mit Vertrauen folgen kannst.

- Nimm dir Zeit. Lies langsam. Und lass nicht den perfekten, sondern den stimmigen nächsten Schritt zählen.

Check-in: Wo stehst du gerade?

ANKOMMEN

Bevor wir in die Inhalte des Kapitels eintauchen, lade ich dich ein, kurz bei dir anzukommen.

Leg eine Hand auf den Bauch oder die Brust, atme einmal tief ein und aus – und lass spüren, was gerade da ist.

Wie würdest du deine aktuelle innere Energie beschreiben?

NO GURPH Lebendig & präsent

Ich fühle mich lebendig und präsent – in Kontakt mit mir und dem Moment.

NO GURPH Gut – aber etwas fehlt

Ich funktioniere gut, doch unter der Oberfläche ist da eine leise Leere.

NO GURPH Müde, kaum erklärbar

Ich bin müde auf eine Weise, die ich kaum in Worte fassen kann.

NO GURPH Etwas passt nicht mehr

Ich spüre, dass etwas nicht mehr passt – weiß aber noch nicht genau was.

❓ Oder etwas ganz anderes? Nimm dir einen Moment und schreib auf, was sich gerade am ehesten stimmig anfühlt – in deinen eigenen Worten.

Die Erschöpfung unter der Oberfläche

KERNTHEMA

Wenn ich Menschen in Organisationen beobachte, fällt mir immer wieder dasselbe auf: Sie sind nicht erschöpft im klassischen Sinne. Sie schlafen, sie arbeiten, sie liefern. Und trotzdem ist da diese Schwere – eine innere Müdigkeit vom Kämpfen, vom Maskentragen, vom Reagieren.

Was ich beobachte

Führen ohne wirklich da zu sein. Miteinander, das an der Oberfläche bleibt. Funktionieren statt Leben.

Was ich selbst kenne

Diesen Moment, in dem man in sich spürt: So kann es nicht weitergehen. Und gleichzeitig keinen Ort findet, das auszusprechen.

Das System spricht eine Sprache, die nicht mehr zum eigenen Inneren passt. Alle Kommunikationsräume sind bereits besetzt – mit Erwartungen, Bewertungen, alten Mustern.

Wahre Veränderung beginnt nicht mit mehr Tools oder Effizienzmodellen. Sie beginnt mit dem Mut, sich selbst zuzuhören – aufrichtig, nicht selbstkritisch.



Reflexionsfragen

NACHSPÜREN

Ich beschreibe das Bild der besetzten Kommunikationsräume – Orte, an denen echte Gedanken keinen Platz finden. Lass dich von diesen drei Fragen berühren. Schreib, was sich zeigt – ohne es sofort zu bewerten.

Besetzte Räume

Gibt es solche Räume in deinem Umfeld – Orte, an denen echte Gedanken keinen Platz finden? Wie äußert sich das bei dir?

Was schon länger wach ist

Gibt es etwas in dir, das schon länger wach ist – eine Ahnung, ein Impuls, ein Wissen – dem du bisher noch keinen Raum gegeben hast?

Was dich nicht mehr trägt

Woran hältst du gerade fest – beruflich oder persönlich – obwohl du spürst, dass es dich nicht mehr wirklich trägt?

i Schreib spontan und ohne zu zensieren. Lass die Gedanken fließen – der erste Impuls ist oft der ehrlichste. Dein Schreiben bleibt bei dir.

Das innere Aufwachen

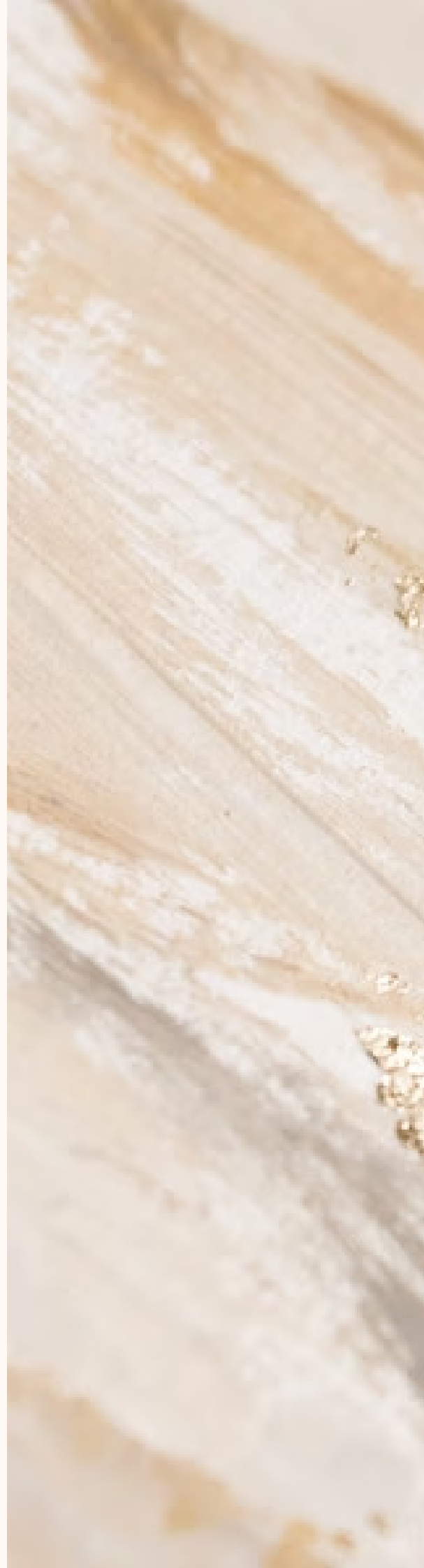
GESCHENK, NICHT PROBLEM

Ich glaube, dass dieses innere Aufwachen kein Problem ist, das gelöst werden muss – sondern ein Geschenk, das Gehör verdient. Veränderung beginnt nicht mit einem radikalen Schritt.

- Mit einem Moment am Fenster, in dem du das Außen loslässt.
- Mit einem ehrlichen Gedanken, dem du nicht sofort ausweichst.
- Mit der Erlaubnis, dir selbst gegenüber aufrichtig zu sein.

Menschen scheitern nicht an fehlenden Fähigkeiten. Sie scheitern daran, dass sie sich selbst im Weg stehen – durch Selbstzweifel, durch das Bedürfnis nach Kontrolle, durch das Festhalten an Mustern, die sie nie bewusst gewählt haben. Und das kostet Kraft. Stille, unsichtbare Kraft.

- 📄 Schreib auf, was in dir gerade leise spürbar ist – eine Ahnung, ein Bild, ein Satz. Ohne Druck, ohne Richtung.



Impuls: Das Muster erkennen

WAHRNEHMEN OHNE BEWERTEN

Ich frage dich nicht, was du ändern sollst. Ich frage dich, was du wahrnimmst.

Schreib auf, welches Muster – in deinem Denken, Fühlen oder Handeln – du zuletzt bei dir beobachtet hast, ohne es zu bewerten. Einfach beschreiben, was da ist.

Im Denken

Welche Gedanken kehren immer wieder? Welche Überzeugungen tauchst du immer wieder an, ohne sie wirklich zu hinterfragen?

Im Fühlen

Welches Gefühl begleitet dich öfter, als du wahrhaben möchtest – und dem du bisher eher ausgewichen bist?

Im Handeln

Was tust du immer wieder – obwohl du weißt, dass es dich nicht wirklich voranbringt?

- 📄 Lass deine Antwort auftauchen, ohne sie sofort zu bewerten. Manchmal sind es die überraschenden Antworten, die am meisten zeigen.

Wir hören auf, uns zu reparieren – und beginnen, uns zu erinnern. Darin liegt der Unterschied.

Check-out: Was nimmst du mit?

ABSCHLUSS KAPITEL 1

Ich schließe dieses Kapitel mit denselben Fragen, mit denen ich begonnen habe – weil der Körper oft schon weiß, was der Kopf noch sortiert. Nimm dir einen Moment. Spür nach.

Ein Wort, ein Bild, ein Satz

Was nimmst du aus diesem Kapitel mit – ein Wort, ein Bild, ein Satz? Was hat sich gezeigt, was du festhalten möchtest?

Der erste kleine Schritt

Welcher erste kleine Schritt fühlt sich für dich gerade stimmig an – nicht mutig, nicht groß, sondern einfach wahr?

Was sich verändert hat

Hat sich etwas verändert – in deiner Stimmung, in deiner Körperwahrnehmung, in dem, was du spürst? Schreib es auf.

- ☑ Dein Körper hat begonnen, dir zuzuhören. Was auch immer du wahrgenommen hast: Es darf bleiben. Nimm es als leise Wegmarke mit – und geh in deinem eigenen Tempo weiter.

Was auch immer du wahrgenommen hast: Es darf bleiben, ohne festgehalten werden zu müssen. **Beginne nicht perfekt – beginne aufmerksam.**