

Erschöpfung verstehen – beruflich & privat unterscheiden

Dieses Arbeitsheft lädt dazu ein, Erschöpfung genauer zu betrachten.

Nicht allgemein. Nicht pauschal. Sondern differenziert.

Viele Menschen spüren Erschöpfung sehr deutlich – wissen aber nicht genau, woher sie kommt. Oft wirken berufliche und private Belastungen gleichzeitig. Dieses Heft hilft dabei, diese Bereiche bewusst zu trennen, um Klarheit zu gewinnen.

1. Erschöpfung hat verschiedene Quellen

Erschöpfung entsteht selten an nur einer Stelle.

Berufliche Anforderungen, private Verpflichtungen, innere Ansprüche und äußere Erwartungen wirken oft gleichzeitig. Klarheit entsteht, wenn sichtbar wird, welcher Bereich im Moment besonders belastet.

Dieses Arbeitsheft ist ein Klärungsraum.

2. Erste Einordnung

Nimm dir einen Moment Zeit und spüre in dich hinein.

Wo erlebst du aktuell die größte Belastung?

- ☐ überwiegend beruflich
☐ überwiegend privat
☐ in beiden Bereichen

Es geht nicht um eine richtige Antwort. Es geht darum, eine erste Orientierung zu finden.

3. Beruflicher Bereich – genauer hinsehen

Strukturen, Anforderungen und Rahmenbedingungen spielen eine große Rolle.

Beantworte die folgenden Fragen so ehrlich und ruhig wie möglich:

- Welche Aufgaben kosten mich aktuell am meisten Energie?
- Wo erlebe ich dauerhaften Zeit- oder Leistungsdruck?
- Welche Erwartungen kommen von außen?
- Welche Erwartungen stelle ich an mich selbst?
- Wo fühle ich mich verantwortlich, obwohl ich wenig Einfluss habe?

Notizen:

4. Privater Bereich – genauer hinsehen

Auch das private Leben kann entlasten oder zusätzlich erschöpfen.

Beantworte die folgenden Fragen:

- Welche privaten Verpflichtungen fühlen sich im Moment schwer an?
- Wo fehlt mir Rückzug oder echte Erholung?
- Welche Beziehungen kosten aktuell Kraft?
- Wo halte ich etwas aufrecht, obwohl es mir nicht guttut?
- Welche unausgesprochenen Erwartungen prägen mein privates Leben?

Notizen:

5. Gegenüberstellung – Muster erkennen

Beruflich erschöpfend, weil:

Privat erschöpfend, weil:

Gibt es Gemeinsamkeiten? (z. B. hohe Ansprüche, fehlende Grenzen, Verantwortung für andere)

6. Abschluss – Orientierung gewinnen

Beantworte für dich folgende Fragen:

- Was habe ich über meine Erschöpfung verstanden?
- In welchem Bereich liegt aktuell der größere Hebel?
- Was darf ich im Moment bewusst nicht lösen?

Klarheit ist kein Ziel. Sie ist ein Ausgangspunkt.