

Der Sinn-Kompass

Ein Arbeitsblatt für die Frage: Ist das wirklich alles? Nutze es, um Erschöpfung, Krise und echte Sehnsucht zu trennen, bevor du große Entscheidungen triffst.

Sicherheit zuerst: Dieses Blatt ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Hilfe. Wenn du dich selbst gefährdet fühlst oder nicht sicher bist, rufe 112 oder wende dich an eine Krisenstelle.

1. Was ist gerade wirklich los?

Kreuze nicht alles an. Markiere die zwei Spuren, die heute am lautesten sind.

Spur	Woran ich es merke	Heute stark?
Körper	Schlaf, Energie, Erschöpfung, Anspannung	[]
Werte	Ich lebe gegen das, was mir wichtig ist	[]
Beziehungen	Rollen, Einsamkeit, fehlende Nähe	[]
Alltag	Zu viel Pflicht, zu wenig echtes Leben	[]
Zukunft	Sehnsucht, Angst, Richtungslosigkeit	[]

2. Fakt oder Geschichte?

Schreibe links nur beobachtbare Fakten. Rechts darf deine Deutung stehen. Diese Trennung nimmt Druck aus der Frage.

Fakt	Meine Deutung oder Sorge

3. Drei ehrliche Fragen

Was fehlt mir konkret - Ruhe, Sinn, Nähe, Anerkennung, Freiheit, Körperkraft oder Mut?

Was davon kann ich in den nächsten 14 Tagen klein testen, ohne alles sofort umzuwerfen?

Welche Entscheidung wäre zu groß, solange ich müde, verletzt oder innerlich im Alarm bin?

4. Der kleine Test vor dem großen Schnitt

Mini-Test	Wann?	Woran merke ich, ob es hilft?

5. Dein 24-Stunden-Schritt

Wähle eine Handlung, die heute kleiner ist als ein Lebensumbruch, aber ehrlicher als weiteres Grübeln.

Heute lasse ich für 24 Stunden:

Stattdessen tue ich:

Wenn der alte Druck wiederkommt, sage ich mir:

6. Wann ich Hilfe hole

Ich hole mir Unterstützung, wenn Schlaf, Essen, Arbeit, Körper oder soziale Kontakte über längere Zeit stark leiden, wenn ich mich selbst gefährdet fühle oder wenn ich Gewalt, Drohungen oder Kontrolle erlebe.

In Deutschland: 112 bei akuter Gefahr. 116117 für ärztliche und psychotherapeutische Orientierung. TelefonSeelsorge: 0800 1110111, 0800 1110222 oder 116123.