

WENN DIE WELT ZU LAUT WIRD



**Ratgeber für mehr
innere Ruhe, Halt und
neue Kraft**

**Entstanden aus der
therapeutischen Arbeit -
mit verständlichem Wissen und
alltagstauglichen Übungen.**

**JAN BOLLMANN
PRAXIS FÜR COACHING & GESTALT THERAPIE**

WILLKOMMEN

Wie schön, dass du diesen Ratgeber gerade in den Händen hältst.

Vielleicht hast du bewusst danach gesucht.
Vielleicht ist es dir zufällig begegnet.
Vielleicht hast du einfach gespürt: So wie bisher kann es bei mir nicht weitergehen.

Vielleicht ist im Moment viel los bei dir.

Du hast viel Verantwortung, viele Gedanken oder viel, worum du dich kümmern musst.

Vielleicht funktioniert nach außen noch vieles. Und gleichzeitig merkst du innerlich:

Es strengt mich mehr an als sonst.
Ich bin schneller müde.
Ich brauche eigentlich mal Luft.

Dann ist dieser Ratgeber jetzt genau richtig für dich.

In vielen Gesprächen haben mir Klientinnen und Klienten immer wieder gesagt, dass sie sich etwas wünschen, das sie mitnehmen können. Ganz praktisch und alltagsnah.

Kleine Schritte für zuhause.
Verständliche Hintergründe.
Eine gute Orientierung und Einordnung.

Aus diesem Wunsch ist dieser Ratgeber entstanden.

Nicht als weiterer Punkt auf deiner To-Do-Liste. Nicht als Aufgabe, die du richtig machen musst. Nicht zur Selbstoptimierung. Sondern als ruhiger Begleiter.

Als eine Möglichkeit zum Durchatmen.
Zum Sortieren.
Zum Auftanken.
Zum Wiederankommen bei dir selbst.

Du musst hier nichts leisten.
Du musst nichts beweisen.
Du musst nicht sofort wissen, wie alles besser werden soll.

Für heute reicht vielleicht:

ein ehrlicher Moment.
ein ruhiger Atemzug.
ein kleiner Schritt.

Das ist genug.

Wie schön, dass du da bist.

WAS IN DIR LOS SEIN KÖNNTE

Vielleicht kennst du solche Gedanken:

Warum bin ich so schnell gereizt?
Wieso bin ich müde, obwohl ich geschlafen habe? Warum komme ich nicht richtig runter?
Warum wird mir manches schneller zu viel als früher?

Viele Menschen denken dann schnell:

Mit mir stimmt etwas nicht.

Doch oft ist etwas anderes wahr:

Dein Körper reagiert auf Belastung.

Er besitzt ein feines Schutzsystem – dein Nervensystem.

Es arbeitet ständig im Hintergrund und fragt:

Bin ich sicher?

Ist mir etwas zu viel?

Muss ich aufmerksam bleiben?

Kann ich loslassen?

Darf ich mich entspannen?

Wenn über längere Zeit viel Druck, Unsicherheit, Konflikt oder Daueranspannung da ist, bleibt dieses System oft wacher, als dir guttut.

Dann können Dinge entstehen wie:

- innere Unruhe
- Gereiztheit
- Müdigkeit trotz Schlaf
- Grübeln
- Anspannung im Körper
- schnelle Überforderung
- das Gefühl, nie ganz abschalten zu können

Das sind oft verständliche und ganz natürliche Reaktionen.

Denn meistens zeigt dein Körper nicht Schwäche, sondern Überlastung.

Dein System hat lange versucht, dich durchzutragen.

Dein Körper arbeitet nicht gegen dich. Er versucht, dich zu schützen.

Und manchmal braucht er dann etwas Neues:

Sicherheit.

Ruhe.

Pausen.

Freundlichkeit.

Die Erfahrung, dass nicht immer alles sofort bewältigt werden muss.

Das ist kein Rückschritt.

Es ist ein Signal, besser auf dich zu achten.

Wenn du magst, nimm dir einen Moment nur für dich. Atme durch und beobachte dich selbst:

Was nimmst du gerade wahr in dir? Wie ist deine Atmung? Wie sitzt oder stehst du? Spürst du irgendwo in deinem Körper eine Anspannung? Hast du gerade den Impuls, etwas zu bewegen?

Achte noch einmal bewusst auf deine Atmung.

Wenn du tiefer einsteigen möchtest:

[Warum dein Nervensystem manchmal im Daueralarm bleibt](#)



WARUM HEUTE SO VIELE ERSCHÖPFT SIND

Viele Menschen wundern sich über ihre Müdigkeit.

Sie sagen:

Ich mache doch gar nicht so viel.
Andere schaffen noch viel mehr.
Warum bin ich trotzdem so leer?
Wieso reicht meine Kraft nicht mehr wie früher?

Doch Erschöpfung entsteht nicht nur durch schwere Arbeit. Sie entsteht oft auch durch etwas anderes:

durch ständige Anspannung.
durch zu wenig echte Pausen.
durch zu viel, das gleichzeitig im Kopf ist.
durch ein Leben, das selten wirklich still wird.

Heute ist vieles immer nah und da.

Nachrichten.
Erwartungen.
Termine.
Offene Aufgaben.
Konflikte.
Digitale Reize.
Das Gefühl, an alles denken zu müssen.

Selbst freie Zeit ist oft gefüllt.

Man sitzt auf dem Sofa –
und bleibt innerlich angespannt.

Man macht Pause –
und denkt trotzdem weiter.

Man ist zuhause –
und fühlt sich nicht wirklich angekommen.

Unser Körper braucht aber etwas anderes:

Rhythmus.
Unterbrechungen.
Übergänge.
Verlässlichkeit.
Momente, in denen nichts von uns verlangt wird.

Wenn das länger fehlt, meldet sich oft Müdigkeit. Nicht weil du versagst, sondern weil etwas zu viel geworden ist.

Das ist keine Schwäche und auch kein Versagen. Das ist die ehrliche Botschaft deines Körpers:

So, wie bisher, geht es auf Dauer nicht weiter.

Wenn du magst, nimm dir einen Moment und frage dich:

Bin ich gerade häufiger erschöpft oder energieloser, als ich zugebe?

Fehlt mir echte Unterbrechung in meinem Alltag, in meiner Lebensgestaltung?

Wenn du tiefer einsteigen möchtest:

[Warum man erschöpft sein kann – und trotzdem weiterfunktioniert](#)



DREI INNERE ZUSTÄNDE

Vielleicht kennst du das:

An manchen Tagen bist du klar, freundlich
und bei dir.

An anderen schnell gereizt oder unter Strom.
Und manchmal bist du einfach nur müde und
willst deine Ruhe.

Das ist menschlich.

Wir sind nicht jeden Tag gleich.
Und unser Inneres reagiert darauf, wie viel
Sicherheit, Druck, Belastung oder Erholung
wir gerade erleben.

Darum wechseln wir im Alltag immer wieder
zwischen drei verschiedenen Zuständen.

Alarm

Du bist angespannt.
Innerlich wachsam.
Schneller gereizt.
Unruhig.
Getrieben.

Oft funktionierst du noch –
aber es kostet dich viel Kraft.

Was dein System jetzt oft braucht, ist

- langsamer zu werden
- bewusst auszuatmen
- Orientierung: Was ist jetzt wirklich wichtig?
- weniger Input
- ein klarer nächster Schritt, statt alles gleichzeitig tun zu wollen
- die Erlaubnis: Ich muss nicht alles sofort lösen

Rückzug

Du bist leer.
Müde.
Willst deine Ruhe.
Ziehst dich zurück.

Selbst kleine Dinge können sich anstrengend
anfühlen.

Was dein System jetzt oft braucht, ist:

- Entlastung
- Wärme
- Ruhe ohne schlechtes Gewissen
- Essen, Trinken, Schlaf,
also Grundversorgung
- freundlichen Kontakt, statt Rückzug
oder Isolation

Sicherheit & Verbindung

Du kannst durchatmen.
Klarer denken.
Dich spüren.
Mit anderen in gutem Kontakt sein.

Du fühlst dich mehr wie du selbst.

Was dein System jetzt oft braucht:

- diesen Zustand wahrnehmen
- Gutes bewusst genießen
- Verbindung pflegen
- gesunde Rhythmen halten
- nicht sofort wieder alles vollpacken

Keiner dieser Zustände bleibt für immer.

Sie kommen und gehen.

Und oft hilft es schon, wenn du erkennst, wo du gerade bist – und was du jetzt brauchst.

Mach einen kleinen Checkup:

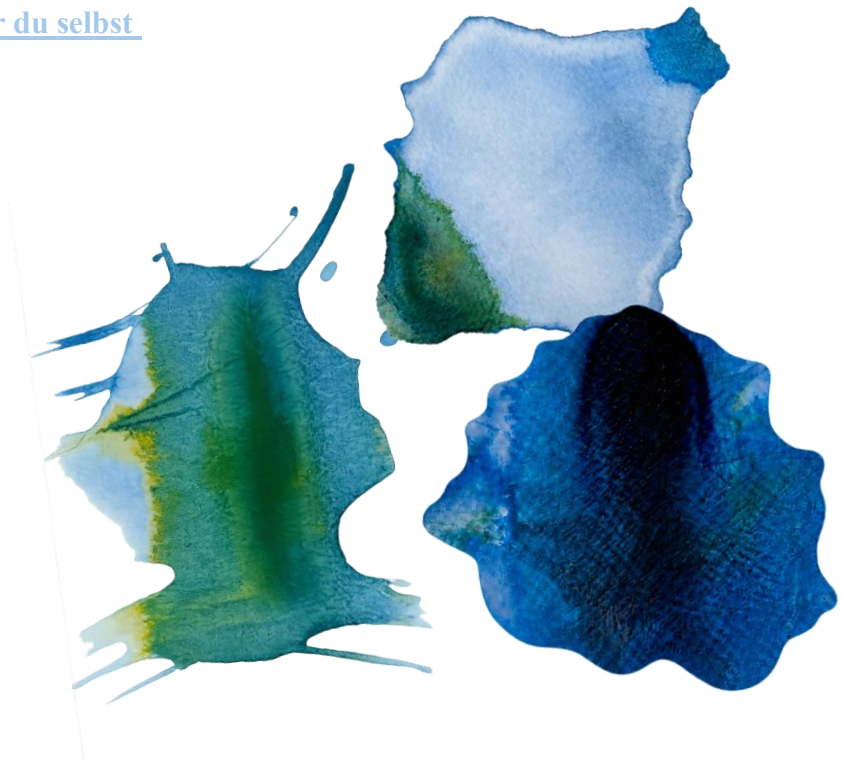
In welchem Zustand bist du im Moment vorwiegend?

- ☐ Alarm
- ☐ Rückzug
- ☐ Sicherheit & Verbindung

**Was brauchst du heute konkret?
Schreibe es auf.**

Wenn du tiefer einsteigen möchtest:

[Warum du im Stress nicht mehr du selbst bist](#)



ERSTE HILFE IN 3 MINUTEN

Manchmal merkt man plötzlich:

Jetzt wird es mir zu viel.
Ich bin innerlich unruhig.
Mein Kopf rast.
Ich stehe unter Spannung.

In solchen Momenten ist es oft keine Hilfe,
lange zu denken oder zu grübeln.
In solchen Momenten braucht dein System
zuerst etwas anderes:

Nicht noch mehr Druck – sondern Halt.
Orientierung.
Körperkontakt.
Beruhigung.

Die folgenden kleinen Übungen können dir
dabei helfen.
Sie sind einfach und sehr effektiv:

1. Bodenkontakt

Stelle beide Füße bewusst auf den Boden.
Spüre und sage dir, laut oder in Gedanken:
Der Boden trägt mich.
Ich bin hier.
Ich habe Halt.

2. Orientierung

Schau dich langsam im Raum um und nenne
– laut oder innerlich:

- 5 Dinge, die still sind
- 4 Dinge, die fest sind
- 3 Dinge, die angenehm oder schön sind

Lass deinen Blick dabei ruhig werden.

3. Atmung

Atme ganz normal ein und aus.
Beim Ausatmen lass dir etwas mehr Zeit.
Nicht pressen.
Nicht perfekt machen.
Nur ein wenig länger ausatmen als einatmen.

4. Ein Satz für dich

Ich bin hier.
Ich atme.
Für diesen Moment ist das genug.

Anschließend nimm dir noch etwas Zeit, um
nachzuspüren:

Wie geht es dir jetzt? Bist du etwas ruhiger
geworden? Was brauchst du als Nächstes?

**Notiere dir, was dir heute am meisten
geholfen hat:**

Wenn du tiefer einsteigen möchtest:

[Warum längeres Ausatmen beruhigen
kann](#)



FREUNDLICH MIT DIR SPRECHEN

Viele Menschen werden unter Druck hart mit sich. Kaum läuft etwas nicht rund, tauchen innere Sätze auf wie:

Reiß dich zusammen.
Stell dich nicht so an.
Warum bist du so empfindlich?
Andere schaffen das doch auch.
Du müsstest weiter sein.

Solche Sätze sollen oft antreiben. Doch meistens bewirken sie das Gegenteil:

Sie erhöhen den Druck.
Sie verstärken Stress.
Sie nehmen Kraft.
Und sie entfernen dich von dir selbst.
Wer ohnehin belastet ist, braucht selten zusätzlichen Druck. Oft braucht er etwas anderes:

Verständnis.
Freundlichkeit.
Einen klaren, ruhigen Ton.

Freundlich mit dir zu sprechen, heißt übrigens nicht, alles gutzureden.

Es heißt:

ehrlich zu sein, ohne dich kleinzumachen.
klar zu sein, ohne dich zu verletzen.
ermutigend zu sein, ohne Druck aufzubauen.

Statt:

Ich muss mich zusammenreißen.
Könntest du vielleicht formulieren:

Es ist gerade schwer.
Ich darf klein anfangen.
Ein Schritt reicht für heute.
Ich muss nicht perfekt durch diesen Tag kommen.

So entsteht oft mehr Kraft als durch Selbstangriff. Freundlichkeit ist oft wirksamer als Härte.

Welcher harte Satz taucht bei dir häufig auf?

Wie könnte ein für dich hilfreicherer und freundlicherer Satz klingen?

Wenn du tiefer einsteigen möchtest:

[Warum harte Selbstkritik Stress verstärkt](#)



DEIN KÖRPER DARF MITHELFFEN

Viele Menschen versuchen, innere Unruhe nur im Kopf zu lösen.

Sie denken mehr nach.

Suchen Erklärungen.

Wollen verstehen, was los ist.

Das ist menschlich.

Doch nicht alles lässt sich allein durch Denken beruhigen. Denn Stress zeigt sich häufig auch im Körper.

Vielleicht merkst du es am flachen Atem.

An angespannten Schultern.

An Druck im Bauch.

An innerer Unruhe.

Oder daran, dass du einfach nicht richtig runterkommst.

Dein Körper ist dabei nicht gegen dich.

Er trägt mit, was gerade schwer ist.

Und er kann dir auch helfen, wieder mehr Ruhe zu finden.

Wenn dein System unter Spannung steht, helfen oft einfache Dinge:

Bewegung.

Berührung.

Rhythmus.

Stimme.

Atmung.

Meistens findet der Körper schneller zurück in die eigene Sicherheit als der Kopf.

Darum findest du hier kleine praktische Hilfen für zwischendurch.

Probier einfach aus, was dir heute guttut.

Bei Druck oder innerer Spannung

☐ Handflächen fest gegeneinander drücken für 10 Sekunden

Bei Wut oder viel Energie

☐ Gegen eine Wand drücken – und richtig kräftig schieben.

Bei Grübeln

☐ Langsam gehen und Schritte zählen

Bei innerer Starre

☐ Schultern hochziehen – halten – lösen

Bei Unruhe

☐ Beim Ausatmen summen

Bei Müdigkeit

☐ Aufstehen, strecken, Arme bewegen

Du musst nichts perfekt machen. Schon ein kleines Signal kann dem Körper zeigen:

Ich darf weicher werden.

Ich darf wieder in Bewegung kommen.

Ich bin nicht ausgeliefert.

Welche Übung hat dir heute gutgetan?

Was brauchst du gerade mehr – Ruhe oder Bewegung?

Wenn du tiefer einsteigen möchtest:

[Warum Bewegung, Summen und Halt beruhigen können](#)



WAS DICH TRÄGT

Wenn viel los ist, richtet sich unsere Aufmerksamkeit oft fast automatisch auf das, was schwierig ist.

Auf das, was noch offen ist.

Auf Probleme.

Auf Sorgen.

Auf das, was nicht gelungen ist.

Das ist keine persönliche Eigenart, kein Fehler im System, sondern eine evolutionsbedingte Überlebensstrategie.

Unser Gehirn ist darauf ausgerichtet, Belastendes schneller wahrzunehmen als Schönes. Es will schützen, vorsorgen, Gefahren erkennen.

Doch wenn nur das Schwere Raum bekommt, verliert man leicht den Blick für das, was ebenfalls da ist:

Für kleine gute Momente.

Für Unterstützung.

Für Kraftquellen.

Für das, was trägt.

Es geht nicht darum, etwas schönzureden.

Es geht darum, wieder vollständiger zu sehen.

Nicht nur das Schwere zählt, auch das Gute und Schöne ist da. Letzteres muss aber aktiv wahrgenommen werden.

Darum lenke deine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf das, was dir heute gutgetan hat.

Auf das, was dich berührt hat.

Oder dir Halt gegeben hat.

Worüber hast du dich gefreut, wofür kannst du dankbar sein?

Wenn du magst, halte diese besonderen Momente fest – auch, wenn sie dir vielleicht unscheinbar erscheinen. Wichtig ist es, deinen Blick dafür zu schulen.

Ein kleiner Moment, der dich berührt hat.

Etwas, das dich getragen hat.

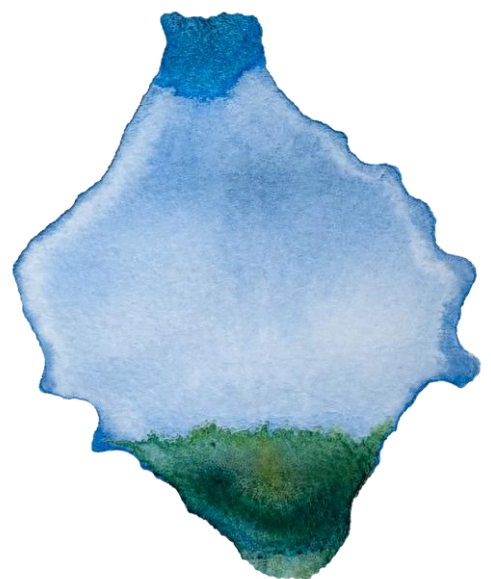
Das dich zum Lächeln gebracht hat.

Wofür du dankbar sein kannst.

Was übersiehst du oft, obwohl es dir guttut?

Wenn du tiefer einsteigen möchtest:

[Warum Dankbarkeit mehr ist als positives Denken](#)



MEDIENHYGIENE

Viele Menschen merken gar nicht, wie sehr Informationen auf sie wirken.

Ein paar Nachrichten hier.
Ein kurzer Blick aufs Handy dort.
Nebenbei Social Media.
Dazwischen Schlagzeilen, Bilder, Meinungen, Krisen.

Oft geschieht das ganz nebenbei. Und trotzdem reagiert dein Inneres darauf.

Der Kopf wird voller.
Die Anspannung steigt.
Vergleiche nehmen zu.
Ruhe wird schwerer.

Nicht jeder Input ist immer hilfreich.

Manches informiert.
Manches überfordert.
Manches bleibt länger im System, als uns lieb ist. Darum ist Medienhygiene heute echte Selbstfürsorge.

Es geht nicht darum, nichts mehr mitzubekommen. Es geht darum, bewusster zu wählen, was wann wie in dich hineindarf.

Halte kurz inne und frag dich:

Muss ich das gerade wissen?

Tut mir diese Information im Moment gut?

Bin ich informiert – oder schon überfüllt?

Vielleicht hilft dir ein kleiner Schritt, um dich zu entlasten:

- ☐ morgens die erste Stunde ohne Internet
- ☐ keine Nachrichten im Bett checken
- ☐ Social Media bewusst begrenzen
- ☐ feste Zeiten fürs Informieren
- ☐ das Handy auch mal außer Sicht legen

Vielleicht muss nicht alles, was verfügbar ist, heute noch zwingend zu dir.

Was tut dir medial gerade nicht gut?

Wenn du tiefer einsteigen möchtest:

[Was Nachrichten und Social Media mit dem Nervensystem machen können](#)



WAS MICH WIRKLICH NÄHRT

Wenn Kraft fehlt, greifen viele Menschen zu dem, was schnell hilft.

Ein bisschen Ablenkung.

Noch eine Serie.

Scrollen ohne Ende.

Süßes.

Noch etwas kaufen.

Einfach irgendwie runterkommen.

Daran ist erst einmal nichts falsch. Wir alle suchen Wege, mit Stress umzugehen. Doch nicht alles, was kurzfristig erleichtert, stärkt uns auch wirklich.

Manches betäubt nur für einen Moment.

Manches macht den Kopf noch voller.

Manches lässt uns danach leerer zurück.

Anderes nährt.

Es bringt dich weg vom Stress und zugleich näher zu dir. Es bringt uns wieder mehr zu uns selbst. Es schenkt Ruhe, Klarheit und neue Lebendigkeit.

Darum lohnt sich nicht nur die Frage:

Was lenkt mich ab?

Sondern auch: Was tut mir wirklich gut?

Oft erkennst du den Unterschied erst im Nachhinein. Nicht an dem, was du tust – sondern daran, wie du dich anschließend fühlst.

Halte kurz inne und spür nach:

Nach manchen Gewohnheiten fühle ich mich eher:

- ☐ leerer
- ☐ unruhiger
- ☐ voller im Kopf
- ☐ weiter weg von mir
- ☐ irgendwie nicht wirklich zufrieden

Nach echter Erholung fühle ich mich eher:

- ☐ ruhiger
- ☐ klarer
- ☐ mehr bei mir
- ☐ weicher
- ☐ lebendiger

Es geht nicht um Perfektion.

Nur darum, dich besser kennenzulernen.

Darum versuche herauszufinden:

Was tut mir wirklich gut?

Was verwechsle ich manchmal mit Erholung?

Wenn du tiefer einsteigen möchtest:

[Regulation oder Betäubung – woran merke ich den Unterschied?](#)



SICHERHEIT ENTSTEHT AUCH MIT MENSCHEN

Viele Menschen denken bei Ruhe zuerst an etwas, das man allein schaffen muss.

Mehr meditieren.

Mehr an sich arbeiten.

Sich besser regulieren.

Sich zusammennehmen.

Doch wir Menschen beruhigen uns nicht nur allein. Wir sind darauf angelegt, auch durch Beziehung Sicherheit zu erleben.

Ein ruhiger Mensch neben uns. Ein ehrlicher Blick. Jemand, bei dem wir nichts darstellen müssen. Ein Gespräch, in dem wir nicht funktionieren müssen.

Manchmal reicht schon die Erfahrung:
Ich bin gerade nicht allein.

Das kann dein System spürbar entlasten.

Anspannung lässt oft nach, wenn wir uns verstanden fühlen. Gedanken werden klarer, wenn jemand mitträgt. Das Nervensystem beruhigt sich häufig über echte Verbindung.

Darum ist Nähe nicht Schwäche.
Sie ist oft eine Ressource.

Nimm dir einen Moment und frag dich:

Bei welchen Menschen werde ich weicher?

Bei wem muss ich nicht ständig stark sein?

Wer tut mir wirklich gut?

Vielleicht gibt es heute einen kleinen Schritt:

- ☐ jemandem schreiben
- ☐ kurz anrufen
- ☐ ein ehrliches Gespräch suchen
- ☐ um Unterstützung bitten
- ☐ einfach nicht alles allein tragen

Verbindung muss nicht groß sein.
Oft reicht ein echter Moment.

Wenn du tiefer einsteigen möchtest:

[Warum wir uns auch durch andere Menschen beruhigen](#)



WENN ES KIPPT

Es gibt Tage, an denen man merkt:

Jetzt wird es zu viel.

Ich verliere den Überblick.

Ich werde gereizt.

Ich ziehe mich zurück.

Ich funktioniere nur noch.

Wenn solche Momente da sind, hilft es oft wenig, erst dann nach Lösungen zu suchen.

Es ist gut, sich vorher einen kleinen Notfallplan zu machen. Nicht dramatisch. Nicht für perfekte Krisenbewältigung. Sondern als freundliche Orientierung für schwierige Momente.

Wenn dein System unter Druck gerät, wird Denken oft enger. Dann ist es entlastend, nicht alles neu entscheiden zu müssen.

Wenn es dir besser geht, kannst du klarer auf dich schauen.

Darum ist jetzt ein guter Moment, dir ein paar hilfreiche Dinge aufzuschreiben – für Zeiten, in denen es enger wird.

Du musst nicht viel eintragen.

Ein paar klare Sätze reichen oft schon.

Mein erstes Warnsignal:

Was ich dann besser vermeide:

Was mir hilft:

Wer mir guttut:

Mein nächster kleiner Schritt:

Ein Satz, der mich zurückholt:

Du musst nicht erst zusammenbrechen, damit du dich ernst nehmen darfst. Frühe Signale sind wichtig. Wer früh auf sich hört, braucht oft weniger Notfall.

Fürsorge ist am wirksamsten, solange noch etwas Spielraum da ist.

Wenn du tiefer einsteigen möchtest:

[Warum frühe Warnzeichen so wichtig sind](#)



RHYTHMUS STATT DAUERSTRESS

Viele Menschen hoffen auf den einen großen Wendepunkt.

Mehr Zeit.

Weniger Stress.

Ein paar freie Tage.

Den Moment, in dem endlich alles leichter wird.

Doch Veränderung beginnt oft kleiner.

Nicht durch das perfekte neue Leben.
Sondern durch kleine Dinge, die verlässlich wiederkehren. Der Körper braucht Verlässlichkeit. Was wiederkehrt, beruhigt oft mehr als Motivation.

Wenn manches vorhersehbar ist, muss dein Inneres nicht ständig neu auf Spannung gehen. Wiederkehrende Abläufe geben Orientierung. Sie schaffen kleine Inseln von Sicherheit. Sie entlasten dein System, weil nicht alles jeden Tag neu entschieden werden muss.

Darum hilft oft nicht nur mehr Freizeit, sondern Rhythmus.

Du musst nicht alles umbauen.

Ein kleiner Anfang reicht.

Halte kurz inne und frag dich:

Was würde mir guttun, wenn es regelmäßig geschieht?

Meistens hilft es, klein anzufangen und dieses dann wirklich einzuüben:

☐ morgens als erstes ein Glas Wasser trinken

☐ ein ruhiger Start in den Morgen

☐ feste Pause am Tag

☐ täglich kurz an die Luft

☐ Feierabend-Ritual

☐ feste Schlafenszeit

☐ 10 Minuten ohne Input

☐ etwas Eigenes, das mir guttut:

Wähle nicht alles.

Kleine Schritte können viel Halt geben.

Welcher kleine Rhythmus würde dir guttun?

Womit könntest du morgen beginnen?

Wenn du tiefer einsteigen möchtest:

[Warum Routinen dem Nervensystem helfen](#)



WAS ICH FÜR MICH MITNEHME

Du hast in den letzten Seiten vielleicht manches wiedererkannt. Vielleicht gab es Gedanken, die dir gutgetan haben. Vielleicht etwas, das dich berührt hat. Vielleicht einen Moment, in dem du gemerkt hast:

Ich sollte mich ernster nehmen.
Ich brauche nicht immer nur weiterzumachen.
Es gibt Wege, gut für mich zu sorgen.

Bevor du weitergehst, lohnt sich ein kurzer Halt, damit du das, was für dich wichtig geworden ist, nachhaltig festhalten kannst.

Manches wird klarer, wenn wir es aufschreiben. Was in Worte gefasst wird, bleibt oft besser greifbar. Nimm dir ein paar ruhige Minuten – und mach dir Notizen zu den folgenden Überschriften

Das hat mich besonders angesprochen:

Das habe ich über mich verstanden:

Das tut mir im Moment gut:

Darauf möchte ich besser achten:

Mein nächster kleiner Schritt:

Du musst nicht alles sofort verändern. Aber du darfst ernst nehmen, was dir guttut.

Vielleicht ist es nur ein Satz.

Eine Erkenntnis.

Ein neuer Blick auf dich.

Der Wunsch, freundlicher mit dir umzugehen.

Ein kleiner Schritt, der jetzt dran ist.

Du musst nicht alles auf einmal verändern.

Oft beginnt neue Kraft leise.

Mit einem Atemzug.

Mit einer Pause.

Mit einem ehrlichen Moment.

Mit der Entscheidung, dich selbst nicht ständig zu übergehen.

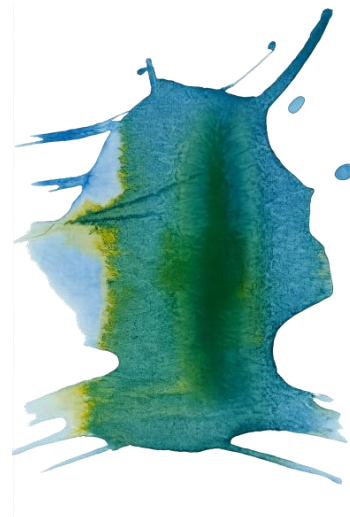
Innere Ruhe, Halt und neue Kraft wachsen nicht, indem du dich weiter antreibst, sondern wenn du dir Zeit für dich nimmst und wieder besser in den Kontakt mit dir selbst kommst.

Und vielleicht erinnerst du dich in den nächsten Tagen daran:

Du musst nicht immer funktionieren.

Du musst nicht alles allein tragen.

Du darfst gut für dich sorgen.



WENN DU NUN WEITERGEHEN MÖCHTEST...

Wissen, das weiterhilft

Wenn du manches noch besser verstehen möchtest, tiefer in die Materie eintauchen möchtest, findest du auf meiner **Homepage** verständliche und alltagsnahe Beiträge zu Themen wie:

- Stress und Erschöpfung
- Nervensystem und innere Unruhe
- Warum man funktioniert und trotzdem leer ist
- Selbstfürsorge ohne Egoismus
- Wege zu mehr Ruhe und Stabilität

Zum Lesen, Verstehen und Weiterwachsen.
Schau dich gern einmal um.

7 Tage Auszeit – kostenlos zum Ausdrucken

Ebenfalls auf der Homepage findest du das Workbook „7 Tage Auszeit“. Es begleitet dich eine Woche lang mit kurzen Übungen, stärkenden Impulsen und Fragen zum Nachspüren.

So kannst du Schritt für Schritt ausprobieren, was dir mehr Ruhe, Halt und neue Kraft schenkt.

<https://jb-gestalt.de/wenn-die-welt-zu-laut-wird-2/>



Persönliche Begleitung

Vieles kannst du gut für dich allein tun.

Manchmal braucht es aber auch persönliche Begleitung, einfach, weil es zu zweit leichter ist und weil Perspektiven und Impulse von außen wertvoll und wichtig sind.

Manchmal braucht es auch professionelle Unterstützung, weil die Themen, die dich beschäftigen, zu schwer sind.

Wenn du dir einen geschützten Raum wünschst, echte Veränderung und persönliche Begleitung, bin ich gern an deiner Seite.

Wertschätzend. Klar. Auf Augenhöhe.

Kontakt

Jan Bollmann
Praxis für Coaching & Gestalttherapie

E-Mail: info@jb-gestalt.de

www.jb-gestalt.de

Tel.: 0 15 77- 33 53 616

Instagram: @jbgestalt

DANKE SCHÖN

Dieser Ratgeber ist aus vielen Gesprächen, Erfahrungen und Beobachtungen meiner therapeutischen Arbeit entstanden. Aus dem Wunsch, verständliches Wissen und kleine, alltagstaugliche Hilfen mitgeben zu können – auch über eine einzelne Begegnung hinaus.

Mein Dank gilt den Menschen, die mir ihr Vertrauen schenken und mich immer wieder daran erinnern, wie wichtig es ist, das eigene Erleben ernst zu nehmen und sich selbst mit mehr Freundlichkeit zu begegnen.

Ein besonderer Dank geht an Frauke Bollmann, die meinen Gedanken, Texten und Ideen eine sichtbare Form gegeben hat. Mit ihrem Gespür für Gestaltung, Farben und Räume hat sie dazu beigetragen, dass aus vielen einzelnen Seiten ein stimmiger und wohltuender Begleiter geworden ist.

Ich wünsche dir, dass dieser Ratgeber dich dabei begleitet, freundlicher mit dir umzugehen, deine Bedürfnisse klarer wahrzunehmen und Schritt für Schritt mehr Ruhe, Halt und neue Kraft in deinem Alltag zu finden.

Jan Bollmann

HINWEISE

Dieser Ratgeber darf gern unverändert und kostenfrei weitergegeben werden. Wenn du eine kommerzielle Nutzung oder Veränderungen an den Inhalten planst, nimm bitte vorher mit mir Kontakt auf.

Dieser Ratgeber bietet verständliche Informationen, Anregungen zur Selbstreflexion und alltagstaugliche Übungen. Bei starken oder länger anhaltenden Beschwerden kann eine persönliche medizinische oder psychotherapeutische Abklärung zusätzliche Orientierung und passende Unterstützung geben.

Text und Konzeption: Jan Bollmann

Layout und Gestaltung: Frauke Bollmann

Illustrationen/Aquarelle: Frauke Bollmann

Stand: Juni 2026

© 2026 Jan Bollmann