Blüten der Seele

Mandy Radfan · Coaching für Frauen mit Stress
hallo.mandy@blueten-der-seele.de · blueten-der-seele.de

Achtsam mit dir

Merkblatt für intensive Gefühle · Stand: Oktober 2026

Hallo meine Liebe. Schön, dass du da bist.

Im Coaching schauen wir auch auf das, was dich lange getragen und manchmal erschöpft hat. Dabei können Gefühle hochkommen, die stärker sind, als du erwartest. Das darf sein. Dieses Merkblatt soll dir Halt geben, wenn es einmal intensiv wird: im Coaching, danach oder ganz unabhängig davon.

> *Lies es dir am besten in einem ruhigen Moment durch, wenn du dich stabil fühlst. Wenn Gefühle uns überrollen, denkt der Kopf nicht so klar wie sonst. Dann ist es gut, schon zu wissen, was dir helfen kann. Vielleicht druckst du dir die Übungen aus oder speicherst sie auf deinem Handy.*

Coaching oder Therapie: Was brauche ich gerade?

Coaching begleitet dich, wenn du etwas verändern möchtest, wieder bei dir ankommen willst und im Großen und Ganzen stabil bist. Therapie ist der richtige Ort, wenn seelische Belastungen dein Leben stark einschränken, zum Beispiel bei einer Depression, Angststörung oder einem Trauma. Ein Coaching kann eine Therapie manchmal gut ergänzen. Ob das gerade sinnvoll ist, klärst du am besten mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten.

Ein kleiner Wegweiser

- Coaching passt gut: Du bist gestresst und oft erschöpft, kommst aber noch durch deinen Alltag und möchtest gegensteuern, bevor es zu viel wird.
- Coaching nach Rücksprache: Du hattest einen Burnout oder eine depressive Phase oder bist in Therapie, fühlst dich aber wieder stabil, und deine Ärztin oder Therapeutin findet Coaching sinnvoll.
- Zuerst ärztliche oder therapeutische Hilfe: Du schaffst deinen Alltag kaum noch, bist wegen Erschöpfung oder Depression krankgeschrieben, hast häufig Panikattacken oder Gedanken, nicht mehr leben zu wollen.

Wenn die Erschöpfung zu groß wird

Stress gehört zum Leben. Wenn er aber über lange Zeit nicht nachlässt, kann daraus eine tiefe Erschöpfung werden. Manchmal schleicht sie sich so leise ein, dass wir sie erst spät bemerken. Diese Zeichen können darauf hinweisen, dass du mehr Unterstützung brauchst:

- Du bist dauerhaft müde, auch nach Schlaf, Wochenende oder Urlaub.

- *Du schläfst schlecht, wachst nachts auf oder kommst morgens kaum aus dem Bett.*
- *Dinge, die dir früher Freude gemacht haben, fühlen sich leer oder gleichgültig an.*
- *Du kannst dich schlecht konzentrieren und vergisst mehr als sonst.*
- *Du ziehst dich zurück, auch von Menschen, die dir guttun.*
- *Dein Körper meldet sich häufig, zum Beispiel mit Kopf- oder Rückenschmerzen, Magenproblemen oder Herzklopfen.*
- *Du fühlst dich innerlich leer, gereizt oder hoffnungslos.*

Wenn mehrere dieser Zeichen über zwei Wochen oder länger anhalten, sprich bitte mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt. Das ist ein guter erster Schritt, und dort bekommst du auch Hilfe bei der Suche nach einer Therapie. Erschöpfung und Depression lassen sich von außen nicht immer unterscheiden. Das gehört in fachkundige Hände, und es ist ein Zeichen von Stärke, sich diese Hilfe zu holen.

Wenn alte Gefühle hochkommen

Manchmal reagieren wir auf etwas im Hier und Jetzt viel heftiger, als die Situation es eigentlich erklärt. Ein Satz, ein Geruch, ein Tonfall oder eine Erinnerung berührt dann etwas Altes in uns. Das nennt man einen Trigger.

Das kann sich ganz unterschiedlich zeigen: als Herzklopfen, Zittern, Schwindel oder Druck im Bauch, als plötzliche Angst, Wut oder Traurigkeit, als Erstarren, Taubheit oder das Gefühl, gar nicht richtig da zu sein.

Nicht jede schwere Erfahrung ist ein Trauma. Wenn dich ein Erlebnis aber noch lange danach immer wieder stark aufwühlt und dein Leben einschränkt, ist eine Traumatherapie der richtige Ort dafür. Mein Coaching ist keine Traumaarbeit. Erzähl mir gerne davon, dann schauen wir gemeinsam, was für dich passt.

Erste Hilfe für dein Nervensystem

Diese kleinen Übungen können dir helfen, wieder ruhiger und mehr im Hier und Jetzt anzukommen. Probier in Ruhe aus, was dir guttut. Alles kann, nichts muss.

Lange Ausatmung

Atme etwa 4 Sekunden ruhig durch die Nase in den Bauch ein. Dann atme etwa 6 Sekunden langsam durch den leicht geöffneten Mund aus. Lass dabei Kiefer und Zunge locker. Wiederhole das einige Atemzüge lang. Die längere Ausatmung zeigt deinem Körper: Ich bin sicher.

Ankommen mit allen Sinnen

Schau dich um und benenne laut oder leise: 5 Dinge, die du siehst. 4 Dinge, die du spürst, zum Beispiel deine Füße auf dem Boden. 3 Dinge, die du hörst. 2 Dinge, die du riechst. 1 Sache, die du schmeckst. So holst du dich Schritt für Schritt zurück in den Raum, in dem du gerade bist.

Schmetterlingsumarmung

Kreuze deine Arme vor der Brust, sodass deine Hände auf den Schultern oder unterhalb der Schlüsselbeine liegen. Klopfe nun abwechselnd links und rechts sanft mit den Fingerspitzen, in deinem eigenen Tempo. Atme dabei ruhig in den Bauch und etwas länger aus. Wenn du magst, sag dir innerlich einen Satz, der dir guttut, zum Beispiel: „Ich bin jetzt hier. Ich bin sicher." Zum Schluss darfst du dich einmal fest umarmen.

Lieber mitmachen statt lesen?
Scan den Code, dann zeige ich es dir im Video.

Dich selbst halten

Leg eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch. Oder umarme dich und wiege dich sanft vor und zurück, so wie man ein Kind tröstet. Berührung und sanfte Bewegung beruhigen unser Nervensystem ganz von allein.

Box-Atmung

Stell dir ein Quadrat vor und wandere mit deinem Atem an seinen Seiten entlang: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden halten. Mach das ein paar Runden. Wenn dir das Luftanhalten unangenehm ist oder dir schwindelig wird, lass die Pausen einfach weg und atme ruhig weiter.

Wenn ein Gefühl ganz groß wird

Wut braucht Bewegung. Vielleicht hilft dir ein schneller Spaziergang, ein paar Hampelmänner, Tanzen zu lauter Musik oder in ein Kissen zu boxen. Auch Malen oder Schreiben kann der Energie einen Weg geben.

Trauer braucht Raum. Du darfst weinen, schreiben, dich in eine Decke kuscheln und mit einem vertrauten Menschen sprechen. Trauer will gefühlt werden, nicht weggemacht.

Angst braucht Sicherheit. Atme lange aus, spür deine Füße auf dem Boden und geh, wenn du kannst, ein paar Schritte nach draußen in die Natur. Bäume, Wind und Himmel erinnern deinen Körper daran, dass gerade keine Gefahr da ist.

Wenn es wieder ruhiger wird

- *Ein vertrauter Mensch: Ruf jemanden an, bei dem du dich sicher fühlst, oder bitte um eine Umarmung.*
- *Aufschreiben: Schreib auf, was passiert ist und was du gefühlt hast. So darf es aus dir heraus aufs Papier fließen, und wir können später im Coaching oder du in der Therapie darüber sprechen.*
- *Sanft mit dir: Gönn dir eine Pause, etwas Warmes zu trinken und viel Verständnis für dich selbst. Du hast gerade etwas Schweres durchlebt.*

Hier bekommst du Hilfe

Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, zögere bitte nicht, dir Hilfe zu holen. Du bist damit nicht allein, und du musst da nicht allein durch.

Sofort und rund um die Uhr

- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123 (kostenfrei und anonym, auch per Chat und E-Mail: telefonseelsorge.de)
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117
- In akuten Notfällen: Notruf 112

Beratung und weitere Hilfe

- Info-Telefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe: 0800 33 44 533 (kostenfrei, zu festen Sprechzeiten)
- Krisendienste in deiner Nähe: deutsche-depressionshilfe.de → „Wo finde ich Hilfe?"
- Termin für eine psychotherapeutische Sprechstunde: über die Terminservicestelle unter 116 117 oder 116117.de
- Für Eltern: Nummer gegen Kummer, Elterntelefon 0800 111 0 550

Österreich und Schweiz

- Österreich: Telefonseelsorge 142
- Schweiz: Die Dargebotene Hand 143

> Mein Coaching ist keine Psychotherapie und keine Heilbehandlung und ersetzt sie nicht. Dieses Merkblatt soll dich stärken und dir Orientierung geben. Wenn du unsicher bist, welche Unterstützung du gerade brauchst, frag bei einer der Beratungsstellen oben nach. Dort hilft man dir, den richtigen Weg zu finden.

Du bist nicht allein.
Bleib dir verbunden. Ich freu mich auf dich.