

**Klartext statt Chaos**

**Überforderung passiert, wenn dein Kopf voller „Ich muss“, dein Körper voller Spannung und dein Alltag voller Anforderungen ist. Und genau dann greifen wir oft zu Essen, Ablenkung oder Automatismen, weil wir nur „irgendwas“ brauchen, das kurz entlastet.**

**Heute bekommst du ein kleines Werkzeug, mit dem du aus diesem Zustand aussteigen kannst, ehrlich, schnell und effektiv.**

**1. Der Klartext-Check: Wo kommt deine Überforderung her?**

Nimm dir 60 Sekunden und markiere spontan, was zutrifft:

**Zeit**

- zu viele Termine
- zu wenig Pausen
- alles gleichzeitig

**Emotionen**

- Angst, etwas nicht zu schaffen
- Stress und innere Unruhe
- Gefühl, für alles verantwortlich zu sein

**Erwartungen**

- ich will es allen recht machen
- ich will perfekt sein
- ich will „gute Stimmung“ im Dezember

**Körper**

- müde
- angespannt
- Kopfschmerzen, Nackenstress, flacher Atem

**Ergebnis:**

Je mehr Punkte du markierst, desto klarer siehst du:  
Das Problem bist nicht du – es ist zu viel gleichzeitig.

## 2. Die 60-Sekunden-Entlastung

Wenn du überfordert bist, brauchst du keine große Strategie, du brauchst Soforthilfe, die dich in den Moment zurückholt.

### Schritt 1 – Stopp sagen

Leise oder laut:

➡ „Ich halte kurz an.“

### Schritt 2 – Priorität wählen

Stelle dir eine Frage:

➡ „Was braucht JETZT wirklich meine Aufmerksamkeit?“

Nicht heute. Nicht diese Woche. **Jetzt.**

### Schritt 3 – Mini-Aktion

Wähle eine Sache, kein Projekt:

- 2 Minuten aufräumen
- eine Nachricht beantworten
- 1 Glas Wasser
- kurz raus an die Luft
- einmal tief durchatmen

Klare Mini-Aktion = sofortiger Kontrollgewinn.

## 3. Gedanken-Stopp gegen Stressessen

Wenn du merkst, dass du „irgendwas essen willst“, probiere das hier:

➡ „Ich esse später, erstmal entscheiden.“

Das nimmt Druck raus.

Nicht: „Ich darf nicht essen.“

Sondern: „**Ich entscheide bewusst.**“

Das macht einen riesigen Unterschied.

#### 4. Reflexionsfrage für heute

Schreibe kurz (das reicht völlig):

- ☞ Was ist heute wirklich wichtig?
- ☞ Was kann warten?
- ☞ Was kann ich weglassen?

Weglassen ist oft die Antwort – nicht mehr machen.

#### 5. Klartext-Tipps für weniger Überforderung

- Du musst nicht perfekt planen
- Du darfst absagen
- Du darfst „Nein“ sagen
- Du darfst Aufgaben abgeben
- Du darfst Dinge unfertig lassen
- Du darfst einfacher machen

Das ist keine Schwäche.

Das ist **Selbstführung**.

#### Fazit – Dein Takeaway aus Tür 4

Überforderung ist ein Signal, kein Fehler.

Sie zeigt dir, dass dein Alltag nicht zu dir passt, nicht, dass du „zu schwach“ bist.

Der wichtigste Satz aus diesem Türchen:

**„Ich entscheide, was heute wichtig ist.“**

Nicht Stress, nicht Erwartungen, nicht Perfektion.

So entsteht Ruhe und Ruhe verändert alles.