

SABINE STEINDOR

NOTIZ AN MICH:

ALLES WIRD GUT



LYX

LYX in der Bastei Lübbe AG



Die Bastei Lübbe AG verfolgt eine nachhaltige Buchproduktion. Wir verwenden Papiere aus nachhaltiger Forstwirtschaft und verzichten darauf, Bücher einzeln in Folie zu verpacken. Wir stellen unsere Bücher in Deutschland und Europa (EU) her und arbeiten mit den Druckereien kontinuierlich an einer positiven Ökobilanz.

Der Inhalt dieses Buchs wurde sorgfältig recherchiert und geprüft. Die Informationen sind allerdings nicht dazu gedacht, eine ärztliche oder therapeutische Beratung zu ersetzen, sofern eine solche angezeigt ist. Für Links zu Webseiten Dritter wird keine Haftung übernommen, hier gilt lediglich deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung. Eine Haftung der Autorin oder des Verlags ist ausgeschlossen.



Originalausgabe:

Copyright © 2024 by

Bastei Lübbe AG, Schanzenstraße 6–20, 51063 Köln

Copyright © 2024 by Sabine Steindor.

Vervielfältigungen dieses Werkes für das Text- und Data-Mining bleiben vorbehalten.

Textredaktion: Ulrike Gerstner

Umschlaggestaltung: © Jeaninne Schmelzer, Bastei Lübbe AG unter Verwendung von Motiven von © Long Summer/Shutterstock, Nikiparonak/Shutterstock, Nikiparonak/Shutterstock, Nikiparonak/Shutterstock, Ton Photographer 4289/Shutterstock

Layout und Satz: fuxbux, Berlin unter Verwendung von Motiven von © Long Summer/Shutterstock, Nikiparonak/Shutterstock, Nikiparonak/Shutterstock, Nikiparonak/Shutterstock, Nikiparonak/Shutterstock, Ton Photographer 4289/Shutterstock

Gesetzt aus der Bree Serif

Druck und Verarbeitung: Livonia Print, Riga

Printed in Latvia

ISBN 978-3-7363-2092-5

1 3 5 7 6 4 2

Weitere Informationen unter:

lyx-verlag.de

luebbe.de | lesejury.de

VORWORT



SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Hallo, mein Name ist Sabine, Freund:innen nennen mich Bine. Ich freue mich sehr, dass du dieses Buch lesen möchtest. Vielleicht kennst du mich schon als Autorin meines ersten Buches »Notiz an mich – Ich bin genug!« oder über meinen Instagram-Kanal @binesteindor. Dort teile ich bereits seit 2018 meinen Weg zu mir selbst und meine Gedanken zu den Themen Achtsamkeit und mentale Gesundheit. Außerdem gebe ich Einblicke in mein Leben mit meiner Angststörung. Der Austausch mit anderen über diese Themen gibt mir unglaublich viel, und ich bin sehr dankbar dafür, wenn ich Menschen ein wenig Mut machen und ihnen hilfreiche Tipps geben kann.

In den letzten paar Jahren habe ich an mir selbst gemerkt, wie es mir immer schwerer gefallen ist, nicht ins Grübeln zu geraten oder mich von den verschiedensten Krisen, der weltpolitischen Lage, aber auch meinem Alltag, meinen eigenen Gedanken und Gefühlen nicht überwältigen zu lassen. Phasen, in denen mir alles zu viel wurde und ich nicht wusste, wie ich mit meinen Emotionen umge-

hen sollte, kamen immer häufiger. Ich wollte nichts mehr, als vor der Realität wegzulaufen und mich irgendwo zu verkriechen. Ich war wie gelähmt. Nichts ging mehr – und gleichzeitig tobte in mir ein Sturm der Gefühle, dem ich hilflos ausgeliefert war.

Durch den Austausch, auch in den sozialen Medien, habe ich gemerkt, dass viele Menschen **das überwältigende Gefühl der Überforderung** zu kennen scheinen. Dabei sind die Auslöser und die persönlichen Umstände ganz individuell. Aber natürlich wünschen sich die meisten der Betroffenen, einen Weg zu finden, mit der Überforderung umzugehen oder sie am besten ganz zu vermeiden.

Vielleicht geht es dir genauso? Falls ja, möchte ich dir sagen, dass du damit nicht allein bist! Ich weiß, dass es sich gerade in den dunklen Momenten so anfühlen kann, als würden alle anderen Menschen es ohne Probleme hinbekommen, ihr Leben reibungslos zu führen, und nur man selbst ist unfähig, und wir sehen uns dem hilflos gegenüber. Aber glaube mir, dem ist nicht so! Das Gefühl von Überwältigung, von *»Ich kann nicht mehr!«* oder *»Ich weiß nicht weiter!«* wird in unserer Gesellschaft leider immer noch zu oft als Schwäche oder Versagen verstanden, und deswegen spricht man viel zu wenig darüber. Doch die allermeisten Menschen haben sich in ihrem Leben schon mal so gefühlt oder haben diese Gedanken sogar immer mal wieder. Mir geht es auf jeden Fall so. Egal wie individuell unsere Emotionen und unsere persönliche Situation sind, wie unterschiedlich wir auf Krisen reagieren und wie wir mit unseren unangenehmen Gefühlen oder unseren innersten negativen Gedanken umgehen, die Überforderung, die all das in uns auslöst, vereint uns.

Außerdem ist es mir wichtig, dass du die Überforderung nicht als Schwäche ansiehst, die du aushalten musst, um am Ende stärker zu werden. **Du musst dich nicht dafür schämen, wenn dir alles zu viel wird!** Du bist deswegen nicht unfähig oder hast dein Leben nicht im Griff! All die negativen Dinge, die man sich selbst in solchen Situationen sagen kann, sind nicht die Wahrheit. Sie spiegeln negative Glaubenssätze und die Kraft unserer inneren kritischen Stimme wider. Aber die helfen bei Überforderung nicht. Sie sorgen dafür, dass wir uns noch schlechter fühlen. Daher werde ich in »Notiz an mich: Alles wird gut« auch auf dieses Thema näher eingehen.

Aber natürlich möchte ich dir auch erklären, woher die Überforderung kommen könnte und was du tun kannst, um mit ihr umzugehen. Ich beschäftige mich schon lange mit den Themen **Achtsamkeit und Selbstfürsorge**, und das beinhaltet vor allem einen sensiblen Umgang mit meinen Gefühlen und Gedanken. Deswegen wollte ich Wege finden, durch die wichtigsten Säulen meiner achtsamen Lebensweise – Selbstbeobachtung und Selbstkenntnis, Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl, achtsames Fühlen, Denken und Handeln – auch mit Überforderung umzugehen.

Falls dir die Konzepte der Achtsamkeit und der Selbstfürsorge noch ganz neu sein sollten, hab keine Angst, ich werde in diesem Buch auf die Grundlagen eingehen. Falls du aber tiefer in dieses Thema eintauchen möchtest oder noch weiterführende Tipps für die Umsetzung suchst, dann möchte ich dir auch mein erstes Buch »Notiz an mich: Ich bin genug!« empfehlen.

Für mich gilt immer der Grundsatz, **wenn ich mit und an etwas arbeiten möchte, muss ich es erstmal verstehen lernen.** Daher be-

ginnen wir in diesem Buch damit, dass wir uns dem Gefühl der Überforderung nähern. Wir betrachten mögliche Ursachen und Symptome, werden aber vor allem erkennen, dass hinter dem überwältigenden Gefühl die verschiedensten Dinge stecken können, die es zu verstehen und mit denen es umzugehen gilt.

Deswegen werde ich dir zu Beginn auch etwas über den individuellen Energiehaushalt erzählen und gemeinsam mit dir deine individuellen **Energieräuber und Energieschenker** identifizieren.

Eng damit verbunden ist die Auseinandersetzung mit verschiedensten Stressoren, die deine mentalen Ressourcen angreifen, dir Energie rauben und dich somit anfälliger für Überforderung machen. Wir wollen herausfinden, was dir Energie raubt und was du präventiv bzw. ausgleichend tun kannst, um deine Ressourcen zu schützen. Da diese Stressoren sehr individuell sein können und sich auch im Laufe deines Lebens verändern werden, versuche ich, so viele Faktoren wie möglich zu beleuchten. Das betrifft sowohl **Stressoren, die von außen auf dich einwirken, als auch Stressoren, die aus deinem Inneren heraus wirken**, wie zum Beispiel bestimmte Verhaltensweisen oder internalisierte Glaubenssätze.

Ein weiteres wichtiges Feld sind **deine Emotionen – vor allem die unangenehmen**. Was du fühlst und wie du mit deinen Gefühlen umgehst, kann einen entscheidenden Einfluss darauf haben, ob sie dich überwältigen oder ob du verstehst, was eigentlich hinter ihnen steckt und was sie dir mitteilen wollen. Wenn du lernst, deine Emotionen zuzulassen und richtig wahrzunehmen, kannst du sehr viel über dich und deine Bedürfnisse lernen. Außerdem ist dies der erste Schritt, um einen achtsamen Umgang zu erlernen.

Zum Schluss dieses Buches möchte ich mit dir noch einen Blick in eine mögliche Zukunft werfen und auf das Wunschbild, das wir wohl alle haben, wenn wir von Ausgeglichenheit und einem achtsamen Verhalten uns selbst gegenüber sprechen: die innere Mitte. Wie können die Tipps und Verhaltensweisen, die du in den vorangegangenen Kapiteln kennengelernt hast, dir helfen, **deine innere Mitte zu finden**? Und wie hilft sie dir dabei, dich vor Überforderung zu bewahren? Diese und viele weitere Fragen werde ich dir zu beantworten versuchen und hoffe, dass du mit ihrer Hilfe deinen eigenen Weg findest, auch in schwierigen Zeiten gut auf dich selbst aufzugeben.

Denn vor allem in fordernden Phasen müssen wir achtsam und fürsorglich mit uns umgehen, damit wir in unserem Innersten die Gewissheit haben: **Ich schaffe das – alles wird gut!**

Trotz aller Sorgfalt, die in dieses Buch geflossen ist, kann es dir nur einen Teil dessen geben, was du vielleicht brauchst. Das bedeutet, ich habe alle Informationen nach bestem Wissen geprüft, aber ich bin weder Ärztin noch Therapeutin. Bitte wende dich an dafür ausgebildete Menschen, wenn du Fragen zu deiner physischen oder psychischen Gesundheit hast. Dieses Buch kann keine professionelle Hilfe und keine Therapie ersetzen, daher ist es richtig und wichtig, nach Unterstützung zu fragen, wenn du sie benötigen solltest.

Und nun wünsche ich dir viel Freude mit diesem Buch!

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

DEINE Bine ♥





ÜBERFORDERUNG – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Hättest du schon mal ähnliche Gedanken wie diese: *Wie soll ich all das nur schaffen?* oder: *Wird am Ende alles gut?* Dann kennst du sicherlich auch das Gefühl der Überforderung. Wie du es wahrnimmst, kann dabei vollkommen individuell sein. Vielleicht fühlt es sich an, als stünde dir das Wasser bis zum Hals oder als würdest du hektisch durch ein Labyrinth laufen, aus dem du keinen Ausweg findest. Egal wie es sich bei dir äußert: Es ist kein schönes Gefühl, sondern löst Stress, Angst und Erschöpfung aus.

In unserer schnelllebigen Zeit, die gefühlt immer hektischer statt ruhiger wird, wird viel von uns verlangt: beinahe ständige Erreichbarkeit für den Job, Familie oder Freund:innen, Leistungsbereitschaft in Schule, Studium oder Beruf, das Nebeneinander von Berufs-, Privat- und Sozialleben mit all seinen Aufgaben. Wenn der Terminkalender immer voller wird und die To-do-Liste immer länger, braucht es nicht mehr viel, um uns aus dem Gleichgewicht zu bringen. Da reicht oft schon eine schlechte Nachricht, um uns das Gefühl zu geben, dass wir am Ende unserer Kräfte sind – und

schlechte Nachrichten aus dem privaten Umfeld, aber vor allem aus dem Weltgeschehen prasseln teilweise täglich auf uns ein.



Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich fühle mich, als würde ich manchmal von Krisen geradezu überrannt. Seien es eine Pandemie, Kriege, die Klimakrise oder die steigende Inflation – es gibt so viele Themen, die Angst und Sorge auslösen, dass ich mich am liebsten vor ihnen verstecken würde. Einfach die Decke über den Kopf ziehen, all meine Aufgaben und die Welt da draußen vergessen.

Doch das geht natürlich nicht, zumindest nicht für lange, denn irgendwann hat mich das »echte Leben«, hat mich der Alltag wieder. Und schon ist der Gedanke *Ich kann nicht mehr!* wieder da.

Vielleicht fühlt es sich für dich so ähnlich an? Als würdest du in manchen Phasen deines Lebens in einem Strudel aus Erwartungen, Verpflichtungen und unerfüllten Bedürfnissen stecken, der dir all deine Energie raubt. Oder als hättest du in diesem Strudel komplett die Kontrolle verloren und würdest einfach nur noch herumgewirbelt.

Falls ja, dann ist dies ein Warnzeichen, nicht einfach weiterzumachen wie bisher. Denn wenn du das tust, dann ignorierst und überschreitest du deine persönliche Grenze.

Auslöser für das Gefühl der Überforderung

Die Gründe für das Gefühl der Überforderung sind so individuell wie jeder:r von uns. Ich habe mich in meinem Leben oft so gefühlt, und häufig haben verschiedene Dinge zusammengespielt. Da musste ich vielleicht viele Aufgaben gleichzeitig erledigen, hatte emotionale Probleme und stand dazu noch unter extremem Zeitdruck. Es kann auch eine große Herausforderung sein, die Balance zwischen verschiedenen Lebensbereichen zu halten. Arbeit, Familie und Freund:innen, persönliche Interessen und der ganz normale Alltag können so viel Zeit in Anspruch nehmen, dass der Tag zu wenig Stunden zu haben scheint. Aber auch Vergleiche mit den scheinbar perfekten Leben anderer (zum Beispiel durch die sozialen Medien) können sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirken.

Wenn wir dann auch noch denken, dass wir keinen Spielraum für Fehler haben und alles allein schaffen müssen, ist es kein Wunder, dass wir an unsere Belastungsgrenze stoßen.

NOTIZ AN MICH:

DAS GEFÜHL VON ÜBERFORDERUNG IST KEIN ZEICHEN VON SCHWÄCHE. ES IST EIN WECKRUF MEINES KÖRPERS, INNEZUHALTEN UND VERÄNDERUNGEN HERBEIZUFÜHREN, DIE MIR GUTTUN WERDEN.

Wann und wodurch wir diese Grenze erreichen, ist dabei ganz individuell. Wir werden durch verschiedene Stressfaktoren so weit gebracht. Das können zum Beispiel anhaltende Sorgen, häufige Kritik durch andere, gesundheitliche Probleme, emotionale Belastungen, Konflikte im Privatleben oder Veränderungen sein.

Ich bin mir sicher, dass du dich in deinem Leben schon häufig überfordert gefühlt hast, und das ist auch vollkommen okay. Vielleicht gab es Phasen in deinem Leben, in denen das öfter der Fall war. Genauso wie es sicherlich Phasen gab, in denen du sehr entspannt warst. Es ist normal und menschlich, dass du den Zustand immer mal wieder im Leben erreichst. Da wir als Menschen alle unterschiedlich und einzigartig sind, sind auch die Dinge, die dich überfordern, oder Situationen, mit denen du leichter oder schwerer zurechtkommst, individuell.

KONKRETE BEISPIELE, DIE ÜBERFORDERUNG AUSLÖSEN KÖNNEN

- **Erwartungen von anderen erfüllen müssen**
- **Unzureichende Selbstfürsorge**
- **Zeitdruck oder Deadlines**
- **Prokrastinieren**
- **Der Drang, alles unter einen Hut bekommen zu müssen**
- **Finanzielle Sorgen**
- **Informationsüberflutung**
- **Soziale Unstimmigkeiten**
- **Alltagsaufgaben**
- **Anstrengende körperliche Arbeit**

Ob eine Situation bei dir Stress auslöst und du sie als überfordernd erlebst, ist eine Frage der Bewertung. Verschiedene Personen können ein und dieselbe Situation anders wahrnehmen, und sie kann unterschiedliche Gefühle in ihnen auslösen. Was ein Mensch als potenziell gefährlich empfindet, ist für eine andere Person vielleicht eine positive Erfahrung. Denk allein mal an Menschen, die gerne Achterbahn fahren, während andere lieber mit beiden Füßen auf dem festen Boden bleiben.

Ein weiterer entscheidender Punkt ist, dass es auch darauf ankommt, ob du die Situation mit deinen verfügbaren physischen und psychischen Ressourcen bewältigen kannst. Ressourcen bedeuten in der Psychologie alles, was dir hilft, eine schwierige Situation zu meistern. Diese Hilfsmittel können von außen kommen, wie zum Beispiel eine unterstützende Freundesgruppe. Sie können aber auch von innen kommen, wie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Jeder Mensch hat also eine eigene Belastungsgrenze, und diese ist wiederum noch davon abhängig, wie gut es uns gerade geht. Stress und das Gefühl von Überforderung entstehen, wenn du eine Situation als belastend empfindest und das Gefühl hast, nicht genug Ressourcen zu haben, um damit umzugehen.



Auch wenn die Situationen, die Stress in uns erzeugen, und die Gründe für die Überforderung ganz individuell sind, kann man sie doch auf einige universellere Auslöser herunterbrechen. Denn dahinter stehen immer Gefühle, die so etwas in uns hervorrufen und die zusammenwirken können.

DIE GEFÜHLE HINTER DER ÜBERFORDERUNG KÖNNEN SEIN:

- 1 **Angst und Sorge**, nicht zu genügen oder bestimmten Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Das können Anforderungen deines Umfelds an dich sein (direkt oder auch indirekt kommuniziert) oder aber deine Ansprüche an dich selbst. Hier spielen verinnerlichte Glaubenssätze eine große Rolle.
- 2 **Stress und Anspannung**, beispielsweise durch einen überladenen Terminkalender oder die Unfähigkeit, Aufgaben abzulehnen bzw. »Nein« zu sagen, können zu einem permanenten Druckempfinden führen. Die Überzeugung, alles meistern zu müssen, birgt das Risiko, in physische und emotionale Erschöpfung abzurutschen.
- 3 **Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit** entstehen zum Beispiel, wenn sich eine überwältigende Menge an Aufgaben oder Problemen vor uns auftürmt, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen. Oft fehlt uns dann auch die Möglichkeit, diese aus einer anderen Perspektive zu betrachten, und wir können uns nicht vorstellen, diese Menge jemals angehen zu können.
- 4 **Kontrollverlust** empfindest du, wenn du das Gefühl hast, deinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden, oder wenn du glaubst, die Kontrolle über Situationen zu verlieren, weil bestimmte Dinge nicht in deiner Hand liegen. Dieses Gefühl der Unfähigkeit kann Frustration und Ärger hervorrufen.

NOTIZ AN MICH:

WENN ICH »NEIN« ZU ANDEREN SAGE,
DANN IST DAS IMMER EIN »JA« FÜR MICH
UND MEIN WOHLBEFINDEN.

Die Gefühle, die hinter deiner Überforderung stecken, können sich gegenseitig verstärken und dadurch gleichzeitig auch die Überforderung weiter aufbauen. Umso wichtiger ist es, dass du dich selbst besser kennenlernst und erkennst, was wirklich hinter deiner Überforderung steckt – was sind die Sorgen und Gedanken, was sind die Situationen, die zusammenkommen müssen, damit du überwältigt wirst? Erst dann kannst du lernen, mit diesem Zustand umzugehen oder sogar mit den dir zur Verfügung stehenden Ressourcen und deiner Resilienz gegenzusteuern. Darum werden wir uns im weiteren Verlauf dieses Buches gemeinsam kümmern.

Wie fühlt sich Überforderung an?

Das Gefühl von Überforderung signalisiert dir, dass du deine psychische Belastungsgrenze erreicht hast. Insbesondere wenn du dich ständig überwältigt und energielos fühlst. Dies kann sich natürlich ganz individuell bemerkbar machen. Vielleicht findest du dich ja in einigen der häufigsten Symptome wieder:

MÖGLICHE ANZEICHEN FÜR ÜBERFORDERUNG:

- **Innere Unruhe:** Du fühlst dich ständig gehetzt und angespannt.
- **Erschöpfung:** Du hast kaum noch Energie, um deine täglichen Aufgaben in Angriff zu nehmen. Es kostet dich viel Kraft, neue Aktivitäten anzufangen, selbst wenn sie dir eigentlich immer Freude bereitet haben.
- **Vergesslichkeit:** Überforderung führt nachweislich zu Konzentrationsproblemen. Du vergisst Wichtiges oder du hast das Gefühl, dass du dich an Dinge nicht richtig erinnern kannst.

- **Emotionale Unausgeglichenheit:** Deine Gefühle fahren Achterbahn. Schon Kleinigkeiten bringen das Fass zum Überlaufen, und du reagierst heftiger, als du es von dir gewohnt bist.
- **Schlafstörungen:** Deine To-dos halten dich wach. Deine Gedanken kommen einfach nicht zur Ruhe.
- **Physische Symptome:** Der anhaltende Stress und die emotionale Überforderung können sich auch körperlich bemerkbar machen. Häufig gehen sie mit Tinnitus, Verdauungsproblemen oder Kopfschmerzen einher.

Ignorierst du die Signale deines Körpers und deiner Psyche, dann werden die Beschwerden nicht weggehen, sondern mit der Zeit nur lauter werden.

Diese Symptome resultieren aus dem Gefühl andauernder hoher Belastung. Natürlich können wir sie nicht komplett vermeiden. Es wird immer mal wieder in deinem Leben dazu kommen, dass du dich so fühlen wirst. Gerade deswegen ist es wichtig, dass du nicht einfach über dein Wohlbefinden hinwegschaust – nur weil du denkst, dass du das irgendwie doch noch schaffen wirst.

NOTIZ AN MICH:

**JEDE MINUTE AUSZEIT, DIE ICH MIR GÖNNE,
IST ZEIT, DIE MIR ETWAS GIBT.**

Häufig kommt es vor, dass wir uns in Gedanken einen Zeitpunkt festlegen, an dem der Stress vorbei sein wird. Eine imaginäre Zielinie, über die wir es noch mit letzter Kraft schaffen müssen. Aber unser Leben geht ja auch nach dem Zieleinlauf noch weiter, und oft wird ein Grund für die Überforderung schnell von einem anderen abgelöst.

Daher ist es ein Fehlschluss zu denken: »Ich hab ja bald Urlaub, da kann ich mich dann entspannen.« Ja, das kannst du in der Theorie auch. Jedoch hebt diese kurze Auszeit nicht auf, dass du im Alltag ständig über deine Grenzen gehst und dir viel zu viel zumutest. Um langfristig etwas für dich zu tun und die Balance zu halten, ist es wichtiger denn je, im Alltag Momente einzubauen, in denen du durchatmen kannst. Denn in den wenigen Urlaubstagen kann man kaum alles aufholen, was im Berufs- oder Schulalltag auf der Strecke bleibt. Und am Ende deines Urlaubs kommst du wieder in deinem regulären Alltag an, und so ändert sich am Ende nichts.

NOTIZ AN MICH:

EINE PAUSE ZU BRAUCHEN BEDEUTET NICHT, SCHWACH ZU SEIN.

Wenn du gerade merkst, dass du in so einem Teufelskreis feststeckst und unter dem Gefühl der Überforderung leidest, hab keine Angst. Natürlich gibt es Dinge, die du dagegen tun kannst und die wir uns im Verlaufe dieses Buches näher ansehen werden. Aber oft verlangen diese Tipps, dass du dich intensiv mit deinen Gefühlen auseinandersetzt und eventuell Dinge verändern musst. Dann ist es nötig, grundlegend an den Gefühlen und Denkmustern zu arbeiten bzw. Wege zu finden, mit den äußeren Umständen umzugehen, die Überforderung auslösen können. Veränderungen brauchen allerdings Zeit. Daher möchte ich dir jetzt schon mal kleine Maßnahmen vorstellen, die dir in einer akuten Situation der Überforderung helfen können.