



ERSCHÖPFUNG

*Warum bin ich ständig erschöpft - obwohl ich
schlafe?*

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.



Erschöpfung

WARUM BIN ICH STÄNDIG SO ERSCHÖPFT?

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

WENN DEIN NERVENSYSTEM NOCH IM ÜBERLEBEN IST

Kennst du das? Du schläfst – und bist trotzdem müde.

- Du wachst erschöpft auf
- Dein Körper fühlt sich schwer an
- Selbst kleine Dinge kosten dich Kraft
- Du funktionierst – aber fühlst dich leer

Und vielleicht fragst du dich: „Was stimmt nicht mit mir?“

Die kurze Antwort: Mit dir stimmt nichts „nicht“. Was du erlebst, ist oft kein Zeichen von Schwäche – sondern ein Hinweis darauf, dass dein Nervensystem erschöpft ist.

Viele denken Müdigkeit führt zum Schlafproblem. Aber häufig liegt die Ursache tiefer: Dein Körper war zu lange im Stressmodus. Auch wenn du es vielleicht gar nicht bewusst wahrgenommen hast.

WAS DA VOR SICH GEHT

Dein Nervensystem kennt zwei Zustände:

- Aktivierung (Stress, Anspannung)
- Rückzug (Erschöpfung, Abschalten)

Wenn dein System über längere Zeit aktiv ist führt das zu einer Überforderung. Dann passiert etwas Wichtiges:

- Es schaltet nicht einfach „zurück“
- Es geht in eine Art Energiesparmodus

Das nennt man: „Freeze“ (Erstarrung).

Dein Körper sagt: „Ich kann nicht mehr – ich fahre runter.“

Das kann sich anfühlen wie:

- dauerhafte Müdigkeit
- Leere
- Antriebslosigkeit
- Konzentrationsprobleme

„Ich komme nicht in die Gänge“



Erschöpfung

WARUM BIN ICH IMMER SO ERSCHÖPFT?

WICHTIG ZU VERSTEHEN

Diese Erschöpfung ist nicht Faulheit. Und auch kein Zeichen, dass du „zu wenig willst“. Es ist ein Schutzmechanismus deines Körpers.

WARUM SCHLAF ALLEIN NICHT HILFT

Wenn dein Nervensystem erschöpft ist:

- bringt Schlaf kurzfristig Erholung
- aber nicht die eigentliche Lösung

weil das Problem nicht zu wenig Schlaf ist, sondern zu wenig Regulation.

MINI CHECK

Beantworte spontan:

- Fühle ich mich oft grundlos müde?
- Habe ich wenig Energie für Dinge, die mir eigentlich wichtig sind?
- Fühle ich mich manchmal innerlich leer oder „abgeschnitten“?
- Brauche ich lange, um in den Tag zu kommen?

Wenn du hier öfter „Ja“ denkst: Dein Nervensystem könnte eine Rolle spielen.

Vielleicht machst du dir dann ab jetzt weniger Druck. Nicht mehr „ich muss mich zusammenreißen“. Vielleicht braucht es jetzt eine sanfte Aktivierung und Sicherheit für dein Nervensystem

3 Schritte aus der Erschöpfung

1. Mini-Bewegung statt Überforderung

- Strecke dich bewusst
- bewege dich leicht
- gehe kurz an die frische Luft

Kleine Impulse sind wirksamer als große Ziele

2. Körper wieder spüren

- reibe deine Hände
- klopfe sanft Arme und Beine ab

hilft deinem System, „wieder online“ zu kommen

3. Reize bewusst setzen

- kaltes Wasser
- Musik
- Licht

aktiviert dein Nervensystem sanft

Erschöpfung

WARUM BIN ICH SO ERSCHÖPFT?

Du bist erschöpft, weil dein System zu lange stark sein musste.
Wenn du dich hier wiedererkenntst, kannst du tiefer gehen:

erstehe dein Nervensystem
Warum reagiert dein Körper so?
Was passiert im Hintergrund?
→ Infoblatt: Nervensystem verstehen

Finde dein Reizprofil
Was überfordert dich?
Was gibt dir Energie?
→ Selbsttest: Dein Reizprofil

Erkenne deine Muster
Reagierst du eher mit Rückzug, Anpassung oder Aktivität?
→ Selbsttest: Survival-Modi

Lerne gezielte Regulation
Welche Übungen passen wirklich zu dir?
→ Übungen für dein Nervensystem

Vielleicht hast du schon viel versucht.
Vielleicht weißt du sogar, was dir guttun würde –
aber dein Körper macht nicht mit.

Das ist ein typischer Punkt, an dem Unterstützung sinnvoll wird.



Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin
M.A.

Creative Minds Reutlingen
hello@creative-minds-therapy.de
0163-788-4939