

ANDREA FABER

Beratung & Supervision



# Wenn alles *zu viel* ist

---

*5 Sätze, die dich im inneren  
Durcheinander wieder etwas  
sortieren*

Eine kurze Übung für schwere Tage

*Zum Lesen, Innehalten und Ausfüllen · etwa 10–15 Minuten*

# Bevor du *beginnst*

*Manchmal wird es innen so laut, dass selbst einfache Dinge schwer werden.*

Gedanken kreisen, der Körper ist angespannt, und gleichzeitig soll irgendwie der Alltag weitergehen.

Wenn du gerade trauerst – nach einem Tod, einer Trennung, einer Krankheit oder einem anderen Einschnitt – kann dieses innere Durcheinander eine natürliche Reaktion auf Verlust sein. Es bedeutet nicht, dass du versagst. Es bedeutet: Etwas in dir versucht zu begreifen, was sich verändert hat.

Diese kleine Übung kann dir helfen, dich für einen Moment zu sortieren. Nur so weit, dass du wieder etwas Boden unter den Füßen spürst. Weil benennen, was schwer ist, dich schon etwas entlasten kann.

## BEVOR DU BEGINNST

Nimm dir einen ruhigen Moment. Du brauchst keine schönen Antworten. Stichworte reichen. Alles, was auftaucht, darf sein. Es gibt kein Richtig und Falsch.

## So gehst du vor

- 01 Lies die fünf Satzanfänge einmal langsam durch.
- 02 Wähle einfache, ehrliche Worte – keine perfekten Formulierungen. Sprich sie laut aus.
- 03 Markiere am Ende einen Satz, der dich heute ein kleines Stück entlastet.

---

Diese Übung ersetzt keine therapeutische oder medizinische Hilfe. Wenn du dich akut gefährdet fühlst oder nicht sicher bist, ob du allein bleiben kannst, wende dich bitte sofort an eine vertraute Person, den ärztlichen Bereitschaftsdienst oder den Notruf.

## Die 5 Sätze

*Schreib nicht mehr, als gerade möglich ist. Ein Satz kann reichen. Oder Stichworte.*

*Sprich es laut zu dir. Wenn es dir nicht gut tut, höre auf. Vielleicht passt es morgen.*

### 01 Ich habe verloren ...

*Was fehlt? Was ist nicht mehr so wie vorher?*

---

### 02 Seitdem ist für mich besonders schwer ...

*Was kostet dich gerade am meisten Kraft?*

---

### 03 In meinem Körper spüre ich gerade...

*Wo spürst du Anspannung, Druck, Leere, Enge oder Unruhe?*

---

### 04 Was ich heute nicht machen möchte ...

*Welche Erwartung, welcher Druck oder welcher Anspruch darf für heute kleiner werden?*

---

### 05 Mein nächster kleiner Schritt ist ...

*Was wäre in den nächsten Minuten oder heute noch machbar und möglich?*

---

## Zum *Abschluss*

*Schau noch einmal auf deine fünf Sätze. Bewerte sie nicht. Markiere nur einen Satz oder ein Wort, das heute wichtig für dich ist.*

### Wenn du magst...

- Lege eine Hand auf den Körperbereich, den du am stärksten spürst.
- Sag innerlich: „*Es ist viel. Und ich muss nicht alles auf einmal tragen.*“
- Wähle eine klitzekleine Handlung: ein Glas Wasser trinken, kurz rausgehen, eine Nachricht schreiben oder dich hinlegen.

*Es sind die kleinen Schritte, die zählen.*

## Über *mich*



### *Ich bin Andrea Faber.*

Diplom-Pädagogin · Systemische Beraterin (DGSF) ·  
Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin (DGSF)

Ich begleite Menschen, deren Leben sich plötzlich grundlegend verändert hat: weil jemand gestorben ist, eine Diagnose alles auf den Kopf stellt, eine Beziehung endet, ein Übergang nicht zu enden scheint. Trauer ist mein Herzensthema – mit all ihren oft unverstandenen Erscheinungsformen.

In meiner Arbeit geht es nicht darum, Trauer wegzumachen oder schnell „darüber hinwegzukommen“. Es geht darum, wieder Verbindung zu dir zu finden, deine Reaktionen besser zu verstehen und in deinem Tempo nächste Schritte zu entwickeln.

### Wenn du merkst, du möchtest damit nicht allein bleiben:

Dann lade ich dich zu einem **kostenfreien Kennenlerngespräch** ein. Wir schauen gemeinsam, was dich gerade belastet, was jetzt hilfreich sein könnte und ob meine 1:1-Begleitung für dich passt.

**Kennenlerngespräch vereinbaren**

Mehr erfahren 🙌 [www.andreafaber.de](http://www.andreafaber.de)