

Selbsttest: Brauche ich die „Achtsame Pause“?



Nimm dir 2 Minuten Zeit – und finde heraus, ob dieses Angebot gerade **wirklich gut für dich** wäre. Beantworte die folgenden Fragen ganz ehrlich mit „Ja“ oder „Nein“ :

Stress & Überforderung

- Fühlst du dich am Ende des Tages oft **erschöpft**, auch wenn du „gar nicht viel gemacht hast“?
- Hast du das Gefühl, **ständig erreichbar** sein zu müssen – beruflich oder privat?
- Merkst du, dass du **unruhig schläfst**, grübelst oder schwer abschalten kannst?

Emotionale Belastung

- Hast du in letzter Zeit öfter das Gefühl, **gereizt, ungeduldig** oder **leer** zu sein?
- Weinst du schneller als früher – oder **spürst du weniger Emotionen** als sonst?
- Ertappst du dich dabei, dass du **funktionierst**, aber **nicht mehr fühlst**?

Pausenkultur & Selbstfürsorge

- Machst du **selten bewusste Pausen**, weil „keine Zeit ist“?
- Hast du manchmal ein schlechtes Gewissen, wenn du **dir selbst etwas Gutes tust**?
- Würdest du sagen, du **kümmerst dich mehr um andere** als um dich selbst?

Anzeichen von chronischem Stress

- Hast du körperliche Warnzeichen wie Verspannungen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder andere?
- Fällt es dir schwer, dich **zu konzentrieren** oder **klar zu denken**?
- Hast du Angst vor einem **Zusammenbruch**, wenn es so weitergeht?

Auswertung:

👉 1–3 x „Ja“

Du bist engagiert – und belastet. Die Achtsame Pause könnte dir helfen, frühzeitig gegenzusteuern und präventiv etwas gegen Stress und für deine mentale Gesundheit zu tun.

👉 4–6 x „Ja“

Es ist Zeit, innezuhalten. Du befindest dich in einem **hochstressigen Zustand**, in dem kleine Pausen **groß wirken** können.

👉 7+ x „Ja“

Deine Warnlampen stehen auf Orange oder Rot. Die Achtsame Pause kann ein **sanfter, aber wirksamer Einstieg** sein, wieder zu dir zurückzufinden – bevor es dein Körper oder deine Psyche für dich übernehmen.

Anmerkung: Wenn du die letzte Frage mit „Ja“ beantwortet hast, ist es unwichtig, wie viele Punkte du insgesamt erreicht hast: **Du brauchst dringend neue Routinen und externe Unterstützung!**

💬 **Fazit:**

Wenn du dich hier wiederfindest, bist du **nicht allein** – und du musst da **nicht allein durch**. Die „Achtsame Pause“ ist **dein erster kleiner Schritt**, um dich wieder mit dir selbst zu verbinden. **Ich bin gern für dich da.** 🍷 **Nimm hier Kontakt mit mir auf.**