

# KURZ VORM ZUSAMMENBRUCH?

**7 OFT UNTERSCHÄTZTE WARNZEICHEN - UND WIE DU  
DIR IN 10 MINUTEN ERSTE ENTLASTUNG VERSCHAFFEN  
KANNST.**



Ein ehrlicher Selbstcheck für Männer, die viel leisten - und in der Gefahr stehen, sich selbst dabei zu verlieren.

**Wenn du das hier liest, hast du vielleicht gerade einen Moment erwischt, in dem es einfach zu viel ist.**

Vielleicht hältst du alles am Laufen - deinen Betrieb, dein Team, deine Familie. Du funktionierst. Nach außen hin wirkst du stabil. Aber innerlich spürst du: **„Ich kann nicht mehr!“**

Und wenn du ehrlich bist, gibt es da womöglich schon seit Wochen oder Monaten kleine Signale. Gereiztheit. Müdigkeit. Rückzug. Leere. Vielleicht Angst. Oder Traurigkeit. Nichts, was dich lahmlegt - aber **genug, um dich zu zermürben.**

Dieser Ratgeber ist kein Diagnosetool. Kein Test. Auch kein Reparatur-Kit. **Er ist ein ehrlicher Blick auf das, was viele Männer verdrängen.**

Die folgenden Seiten helfen dir dabei:

- **zu erkennen**, welche Warnzeichen du vielleicht gerade übersiehst,
- **dir Raum zu nehmen**, um wieder einen klaren Blick zu bekommen,
- und einen **ersten Schritt raus aus der Erschöpfung** zu machen.

Nicht, indem du etwas leisten musst. Sondern indem du dir selbst einen Moment schenkst.

Nimm dir die nächsten Minuten nur für dich. Lies in Ruhe. Und spür hin. Vielleicht beginnt hier etwas Neues.

Ich bin Thomas –  
Coach für Männer, die viel tragen,  
aber sich selbst dabei verlieren. Und  
ich freue mich, dass du diesen Schritt  
machst.



# 7 OFT UNTERSCHÄTZTE WARNZEICHEN - KURZ VORM INNEREN ZUSAMMENBRUCH

## 1. Du funktionierst - aber innerlich ist alles leer.

Du stehst morgens auf, tust, was getan werden muss für deine Kunden, dein Team, deine Existenz - aber nichts kommt mehr bei dir an. Freude, Sinn, Leichtigkeit? Kaum noch spürbar.

☞ **Wann hast du dich das letzte Mal wirklich lebendig gefühlt?**

## 2. Du bist schnell gereizt - und verstehst selbst nicht, warum.

Kleinigkeiten bringen dich auf die Palme. Oder du wirst plötzlich still und ziehst dich zurück - du kannst dir keine Schwäche erlauben.

☞ **Ist dein Ärger in Wahrheit Erschöpfung?**

## 3. Du bist ständig müde - selbst nach einem erholsamen Schlaf.

Du schläfst ein, schläfst gut, und wachst wie gerädert auf. Bist schon morgens hundemüde. Dein Akku lädt nicht mehr richtig - körperlich wie mental.

☞ **Bist du nur müde - oder schon ausgebrannt?**

## 4. Du hast körperliche Beschwerden - aber kein Arzt findet etwas.

Kopfwahl, Verspannungen, Magenprobleme oder Herzklopfen - ohne medizinische Ursache. Dein Körper spricht wenn du selbst nicht mehr hörst.

☞ **Was will dein Körper dir sagen, das du selbst übergehst?**

## 5. Du kannst dich kaum noch konzentrieren.

Du vergisst Dinge, bist unentschlossen oder brauchst ewig für einfache Aufgaben. Dein System ist überlastet - dein Kopf streikt.

☞ **Wo verbrauchst du deine Energie - wofür bleibt nichts mehr übrig?**

## 7 OFT UNTERSCHÄTZTE WARNZEICHEN - KURZ VORM INNEREN ZUSAMMENBRUCH

### 6. Du ziehst dich zurück - emotional und/oder sozial.

Du hast immer weniger Lust auf Gespräche, Kontakte oder Nähe. Du brauchst Ruhe - und baust unbewusst Mauern.

☞ **Was isolierst du wirklich - dich selbst oder deine Gefühle?**

### 7. Insgeheim denkst du: "So kann es nicht weitergehen".

Du "funktionierst" noch - aber innerlich spürst du: Es kippt. Es geht nicht mehr lange gut. Und du weißt: Wenn sich nichts ändert, verlierst du dich selbst. Du stehst kurz vor dem Zusammenbruch. Körperlich und mental.

☞ **Was müsste passieren, damit du dir Hilfe erlaubst?**

---

**Diese Warnzeichen bedeuten nicht, dass mit dir "etwas nicht stimmt".**

Sie bedeuten, dass dein inneres System überlastet ist - vielleicht schon seit Jahren. Und dass es jetzt Zeit ist, hinzusehen, bevor du zusammenbrichst und dein Körper dich irgendwann zwingt, stehen zu bleiben.

Wenn du dich in mehreren Punkten wiedererkannt hast: **Das hier ist kein Grund zur Panik - aber ein Moment zum Innehalten.**

Bevor du weiterliest, nimm dir jetzt einen Moment und schreib dir ein paar Gedanken zu den folgenden Fragen auf. Du brauchst keine perfekte Antwort. Aber vielleicht kommt dir beim Lesen etwas in den Sinn - **und genau da kann Veränderung beginnen.**

## WO STEHST DU GERADE? DREI FRAGEN, DIE DIR NIEMAND STELLT - ABER DU DIR SELBST

**Manchmal wissen wir längst, das etwas nicht stimmt - aber wir vermeiden den Blick.**

Weil es unbequem ist. Weil wir gerade keine Zeit dafür haben. Oder weil wir Angst davor haben, was passiert, wenn wir es wirklich zulassen.

Die drei folgenden Fragen wollen nichts von dir - außer deine Ehrlichkeit. Du musst nichts lösen. Du musst es niemandem erklären. Aber vielleicht spürst du beim Lesen: **Da ist etwas, das muss endlich auf den Tisch.**

☞ **Was erschöpft dich im Moment am meisten - körperlich und/oder seelisch?** (hier ist Platz für deine Notizen)

---

☞ **Was tust du regelmäßig für dich - und nur für dich?**

---

☞ **Was trägst du seit Monaten mit dir herum - weil du glaubst dass du es allein schaffen musst?**

---

Wenn dich beim Lesen einer dieser Sätze trifft - dann tu dir selbst einen Gefallen: **Nimm ihn Ernst.** Nicht als Problem, sondern als möglichen Anfang.

Auf der nächsten Seite findest du eine kleine Übung die dir hilft, für einen Moment zur Ruhe zu kommen. **Ohne Druck, ohne Ziel. Nur für dich.**

**“Opfere dich nicht zu sehr auf. Denn wenn du dich zu sehr aufopferst, bleibt irgendwann nichts mehr von dir übrig - und niemand wird sich um dich kümmern.”**

---Karl Lagerfeld

## **10 MINUTEN FÜR DICH: EINE KLEINE ÜBUNG ZUR ENTLASTUNG**

**Wenn du immer nur gibst, verlierst du irgendwann das Gefühl für dich selbst.**

Wenn du derjenige bist, der alles zusammenhält - für Kunden, Familie und Mitarbeiter - dann ist es umso wichtiger, dass auch du Momente hast, in denen du einfach nur da sein darfst. Und dir diese Momente erlaubst.

Die folgende Übung kann dir helfen, für einen Moment innerlich anzukommen - bei dir.

Du brauchst nichts weiter als 10 Minuten Ruhe. Lies den Text langsam - oder höre dir die Audiodatei an, wenn du magst. Du kannst sie dir aufrufen, indem du auf den folgenden Link klickst oder den QR-Code scannst.

[www.thomas-tramm.de/10-minuten-fuer-dich](http://www.thomas-tramm.de/10-minuten-fuer-dich)



Sorge dafür, dass du etwa 10 Minuten ungestört bist. Kein Handy, kein Lärm.

Setz' oder leg' dich bequem hin. Lass' dann deine Augen langsam zufallen. (Auf der nächsten Seite geht's weiter...)

# 10 MINUTEN FÜR DICH: EINE KLEINE ÜBUNG ZUR ENTLASTUNG

(...hier geht's weiter)

Atme **langsam und ruhig** durch deine Nase - ein und aus. Beobachte dabei deinen Atem. Nimm wahr wie sich die Luft anfühlt, wie sich dein Körper mit jedem Atemzug bewegt. Wie der Atem kommt und geht.

**Lass los, was du an Anspannung wahrnimmst** - so gut wie es gerade geht.

Spüre ganz bewusst in deinen Körper hinein. **Langsam** von Kopf bis Fuß.

Alles, was du wahrnimmst, darf sein. **Du beobachtest - du bewertest nicht.**

Spüre den Boden unter deinen Füßen. Wie fühlt er sich an? Oder falls du liegst: Nimm die Unterlage bewusst wahr.

Nimm einfach wahr. Alles darf so sein wie es sich zeigt. Du **musst** nichts.

Sage dir innerlich:

“Auch wenn ich mich erschöpft fühle, bin ich ok. Ich muss gerade nichts leisten. **Ich darf einfach sein.**”

Spüre nach: Gibt es irgendwo Spannung in deinem Körper? Beobachte sie, ohne sie wegmachen zu wollen.

Bleib so lange wie du möchtest - **beobachte deinen Atem.**

Lies erst weiter, wenn du spürst: **Jetzt ist es gut.**

## WIE ES JETZT WEITERGEHEN KANN...

Manchmal reicht ein einziger Satz, der in dir etwas auslöst.  
Ein Gedanke, der hängen bleibt. Ein Gefühl, das du nicht mehr wegschiebst. Und dann spürst du:

**“So wie bisher soll es nicht mehr weitergehen.”**

Wenn du spürst, dass du nicht mehr alles allein tragen willst - oder musst - dann hast du jetzt zwei Möglichkeiten:

### ✓1. Trag dich unverbindlich in die Warteliste für mein Coaching ein.

Mein 1:1-Coaching-Paket öffnet nur wenige Male im Jahr.

**Damit ich mich meinen Klienten individuell zuwenden kann, ist es mir wichtig, nicht zu viele auf einmal zu begleiten. Aus diesem Grund halte ich die Anzahl der Plätze bewusst begrenzt.**

Wenn du dich auf die Warteliste setzt, bekommst du als Erster Bescheid sobald ein neuer Buchungszeitraum startet - **mit exklusivem Zugang vor allen anderen.**

➡ Hier gehts zur Warteliste: [www.thomas-tramm.de/warteliste](http://www.thomas-tramm.de/warteliste)



### ✓2. Oder buche dir direkt ein kostenloses Kennenlerngespräch.

Wenn du spürst dass du Begleitung brauchst - und herausfinden willst, ob mein Coaching zu dir passt, dann buch dir einen Termin.

**Ganz in Ruhe, ohne Verpflichtung.** Online oder vor Ort.

➡ Jetzt Termin buchen: [www.thomas-tramm.de/gespraech](http://www.thomas-tramm.de/gespraech)



## DANKE...

**...dass du dir die Zeit genommen hast, meinen Ratgeber zu lesen.**

Es zeigt, dass du nicht nur "funktionierst", sondern bereit bist, hinzusehen  
- und dass du spürst:

**Du willst da raus. Zurück in deine Kraft. Zurück zu dir selbst.**

Manchmal reicht ein einziger ehrlicher Moment, um etwas in Bewegung zu bringen. Vielleicht war dieser Leitfaden genau dieser Moment - **dein erster Schritt.**

Wie auch immer es bei dir sein mag: **Ich wünsche dir Mut, Klarheit und neue Energie auf deinem Weg.**

Wenn du Fragen hast oder mit mir sprechen möchtest - ich bin da.

### Kontakt:

**Thomas Tramm**

**Kraft & Balance Coaching**

Langelohe 65, 25337 Elmshorn

[info@thomas-tramm.de](mailto:info@thomas-tramm.de)

[www.thomas-tramm.de](http://www.thomas-tramm.de)



**"Du musst nicht alles allein tragen  
- aber du darfst entscheiden, wann du es ablegst."**