

Burnout

Burnout

Seit Monaten hat es mich im Griff

das Burnout

Knockout

plötzlich und ganz unerwartet

Therapeuten-Suche ohne Ende

Tagesklinik

viel gelernt

Wiedereingliederung läuft

Hab so viel geredet und gelernt

über mich

Trotzdem

lässt es mich nicht los

Manche Tage laufen gut

alles flutscht

und ich

fühle mich ganz heil

Doch dann gibt es die Momente

die mich immer

wieder vollkommen

zurückwerfen und umhauen

Ich hab keine Lust mehr ewig

krank zu sein

will gesund

und aktiv leben und erleben

Ja, leben will ich ganz normal

Doch dann holt mich

diese Krankheit

wieder ein und fordert ihr Gehör

Gehör für meine Ansprüche

die ich immer wieder

bereit bin

vollkommen zurückzunehmen

Darum rauscht mein Ohr nun

läutet laut Alarm!

Mach mal

endlich Pause und entspanne dich!

Ruhe, die ich wirklich brauche

gönne ich mir die?

Immer dieses

Zweifeln: ist das jetzt ok?

Sollte ich so weiter alles ignorieren

was mich glücklich

macht, bin ich

nicht zu retten und auch hoffnungslos

Doch da gibt es eine Stimme aus

dem Innersten

die ruft:

Du bist es, die wichtig ist auf dieser Welt!

© **Akilegna**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)