

## **Belastbarkeit**

Warum geht man an seine Grenzen?

Warum hört man nicht auf die innere Stimme, die nach Ruhe fleht?

Warum versucht man, alles unter einen Hut zu bekommen?

Sie startete bereits mit dem Gefühl der Überforderung in die neue Woche. Von einem Termin zum Nächsten hetzen. Und alle Termine an jenem Tag auch noch belastend. Im Anschluss war auch noch ein Treffen mit einer Freundin eingeplant. Diese wiederum hatte schon anmerken lassen, dass sie es blöde fand, wenn man dann auf die Uhr schauen musste.

Trotzdem zog sie die Reißleine nicht. Sie wollte es schaffen. Sie wollte alles unter einen Hut bekommen. Aber für wen?

Sie wusste doch bereits, dass es sie überforderte und unter enormen Druck setzte. Und sie ahnte auch jetzt schon, dass sie am Abend kaputt und von Migräne geplagt sein würde. Dennoch konnte sie kein Stopp setzen. Zu wichtig waren diese Termine, zu wichtig war das Treffen. Sie wollte nicht enttäuschen. Nicht noch mal. Nicht heute. Nicht jetzt.

Zu enttäuscht war sie von sich selbst. Weil es sie belastete. Weil es sie stresste. Weil sie nicht mehr so resistent war. Weil sie unzufrieden mit dem war, was sie nur noch leisten konnte.

Vor zweieinhalb Jahren hatte sie noch in Vollzeit gearbeitet. Und war nebenbei noch an den Wochenenden unterwegs gewesen. Hatte alle Termine mit Leichtigkeit wahrnehmen können.

Und heute? Heute waren ihr drei Termine und ein Treffen nahezu zu viel. Heute war sie dem nicht mehr gewachsen.

Und doch brachte sie sich an die Grenze und drüber hinaus. Übergang ihre innere Stimme, sprang von A nach B.

Warum?

© **Anniemite**

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