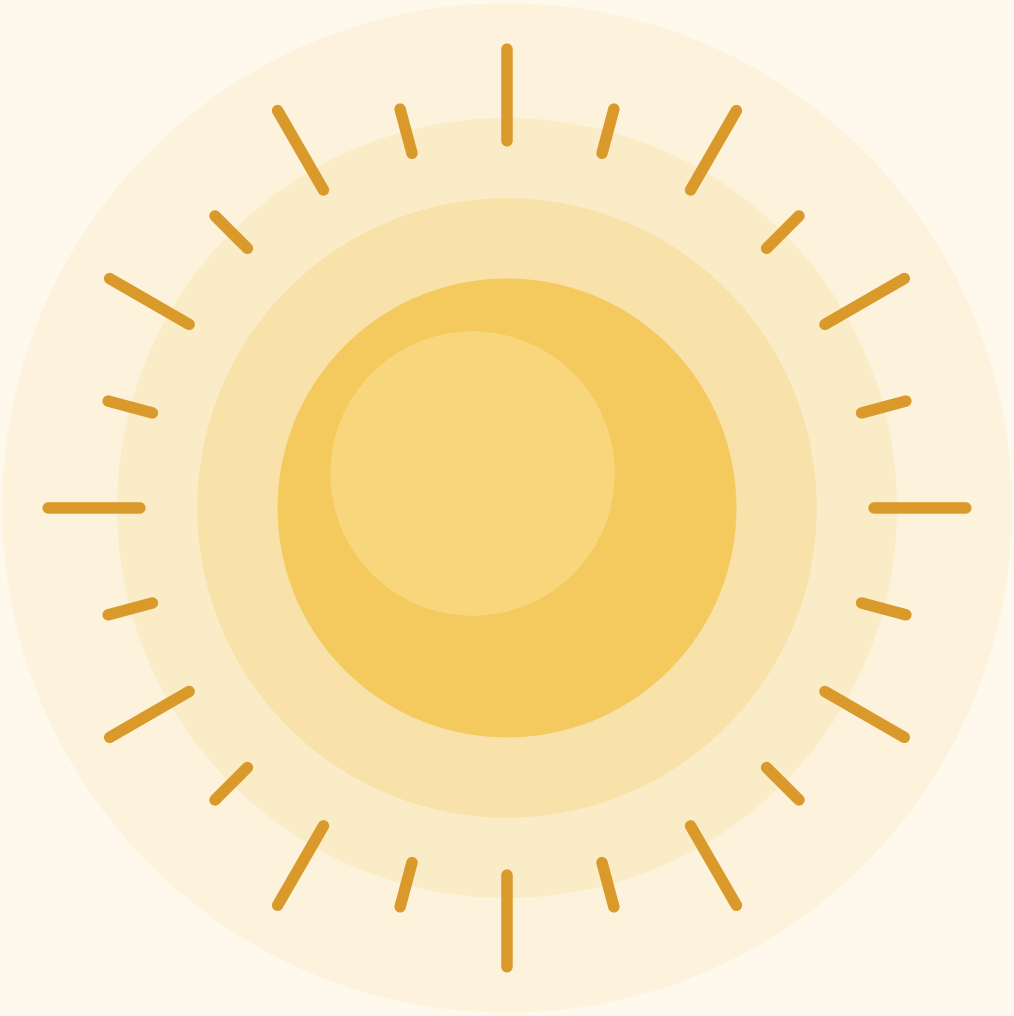


Soforthilfe bei Burn-out

Du bist nicht allein

Corinna Gill-Peglow

Liebe Leserin,

wenn du dieses Booklet heruntergeladen hast, dann geht es dir wahrscheinlich nicht einfach nur „schlecht“, und du brauchst auch nicht „mal Urlaub“.

Vielleicht geht einfach gar nichts mehr. Jede WhatsApp ist zu viel. Seit Monaten bestehen Schmerzen, du schläfst nicht, und keine Entspannungsmaßnahme hilft mehr.

Und keiner kann es nachvollziehen.

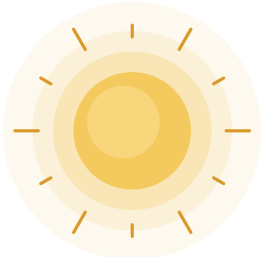
Ich weiß, wie sich das anfühlt. Denn ich war selbst dort. Ich weiß, wie es ist, wenn man immer weiter funktioniert, bis der Körper nicht mehr mitmacht.

Und ich weiß auch: Es gibt einen Weg zurück.

Nimm dieses Heft als ersten Wegbegleiter. Und Hoffnungsgeber.

Du bist nicht allein.

Deine Corinna



SCHRITT 1

Erkennen

Was passiert gerade mit mir?

Das Wichtigste zuerst: **Burn-out ist kein persönliches Versagen. Es ist auch nicht einfach nur „Stress“.**

Es ist häufig ein Nervensystem, das über Monate oder Jahre im Daueralarm war, aus unterschiedlichsten Gründen.

Viele Betroffene entwickeln deshalb körperliche Beschwerden:

Schmerzen · Migräne · Schlafstörungen · Herzrasen · Magen-Darm-Beschwerden · Muskelverspannungen · Erschöpfung

Oft fühlen sich Betroffene nicht ernst genommen, weil Untersuchungen keine eindeutige Ursache zeigen.

Lass neue, starke oder anhaltende Beschwerden zuerst ärztlich abklären.

Deine Beschwerden sind real und ernst zu nehmen.

SCHRITT 2

Innehalten und Beruhigen

Raus aus der Überlastung. Den Alltag kleiner machen.

Raus aus dem Dauerstress. Wenn dein Nervensystem im Daueralarm ist, braucht es keine Optimierung. Es braucht Sicherheit und Ruhe.

Manchmal bedeutet das:

- Krankschreibung
- Auszeit
- Unterstützung
- eventuell eine psychosomatische Klinik

Beruhige dein Nervensystem. Dein Alltag darf plötzlich sehr klein werden. Vielleicht besteht er erst einmal nur aus:

schlafen · essen · spazieren · ausruhen

Mehr ist im Moment nicht nötig. Und das ist vollkommen in Ordnung.

Du musst jetzt nicht stark sein. Du darfst krank sein.

SCHRITT 3

Versorgen

Weniger müssen. Weniger aufnehmen. Schlaf, Essen, Bewegung und Rhythmus.

Feste Tagesstruktur. Dein Nervensystem liebt Vorhersehbarkeit. Versuche:

- jeden Tag ungefähr gleich aufzustehen
- drei regelmäßige Mahlzeiten
- einen Spaziergang
- möglichst zur gleichen Zeit zu schlafen
- wenn es zu dir passt: nachts eine längere Essenspause

Reize reduzieren. Bei starker Erschöpfung reagieren viele Menschen empfindlicher auf Reize. Deshalb darfst du bewusst reduzieren:

Fernsehen · Nachrichten · Social Media · ständige Erreichbarkeit · Multitasking

Weniger Reize bedeuten jetzt Entlastung für dein Nervensystem.

Keine Perfektion. Nur kleine Routinen.

SCHRITT 4

Sanfte Unterstützung



Körper und Seele sanft begleiten.

Körper und Seele benötigen Unterstützung. Vielen Menschen helfen zusätzlich:

Physiotherapie · Osteopathie · Feldenkrais · sanfte Massagen · Stretching · Körpertherapie

Atemübungen · Yoga Nidra · Healing Sounds · Menschen · Tiere · Natur · Maltherapie

Nicht alles hilft jedem.

Probiere sanft aus, was dir guttut.

SCHRITT 5

Unterstützung annehmen

Du musst nicht alles alleine schaffen. Medizinische Hilfe, wenn sie notwendig ist.

Lass dir helfen! Du musst jetzt nicht alles alleine organisieren. Bitte andere um Unterstützung, zum Beispiel bei:

Klinik-Anträgen · Gutachten · Krankenkasse · Finanzen · Haushalt · Einkaufen

Psychische Unterstützung. Burn-out betrifft Körper und Seele. Deshalb kann psychotherapeutische Begleitung sehr hilfreich sein. Wenn zusätzlich eine Depression vorliegt, kann gemeinsam mit einer Ärztin oder einem Arzt geprüft werden, welche Behandlung sinnvoll ist.

Hormonelle Faktoren. Auch körperliche Faktoren, etwa hormonelle Veränderungen, insbesondere in den Wechseljahren, können Erschöpfung und innere Anspannung beeinflussen. Es kann hilfreich sein, das ärztlich abklären und gegebenenfalls begleiten zu lassen.

Wenn du dich hoffnungslos fühlst oder nicht mehr leben möchtest: Die TelefonSeelsorge ist kostenlos und rund um die Uhr erreichbar, unter 0800 111 0 111 oder 116 123. In akuter Gefahr wähle 112.

Es ist in Ordnung, Hilfe anzunehmen.

SCHRITT 6

Ursache finden



Was hat mich hierher geführt?

Wenn es langsam besser wird … Vielleicht war nicht die Erschöpfung das eigentliche Problem. Vielleicht war sie ein Warnsignal oder ein Hinweis auf tieferliegende Ursachen. Dann lohnt sich der Blick auf Fragen wie diese (kreuze an, was auf dich zutrifft):

- ☐ Lebe ich ständig gegen meine Bedürfnisse?
- ☐ Passe ich mich immer an?
- ☐ Trage ich alte Verletzungen mit mir?
- ☐ Kann ich Abläufe vereinfachen?
- ☐ Fühle ich mich für alles alleine verantwortlich?
- ☐ Bin ich in einem Beruf, der nicht zu mir passt?
- ☐ Fehlt mir echte Nähe?
- ☐ Fehlen mir Sinn, Erfüllung oder echte Erholung?
- ☐ Bin ich vielleicht eher unterfordert, im „Bore-out“ statt im Burn-out?

Erschöpfung ist oft kein Problem, sondern ein Hinweis.

SCHRITT 7

Neuausrichtung

Was soll in meinem Leben anders werden?



Es gibt ein Leben nach dem Burn-out!

- Heute lebe ich ruhiger.
- Ich priorisiere.
- Ich höre früher auf meinen Körper.
- Ich kenne meine Grenzen.

Und ich weiß:

Man kann zurück ins Leben finden, vielleicht sogar in ein schöneres, erfüllteres Leben.

Ein Leben, in dem du früher merkst: Das wird mir zu viel.

SCHRITT 8

Langfristige Stabilität

Ein Leben, das nicht nur funktioniert, sondern sich gut anfühlt.

Möchtest du den nächsten Schritt gehen?

Mein ausfüllbares Arbeitsbuch zeigt dir Schritt für Schritt, wie du dein Nervensystem langfristig stabilisierst, deine persönlichen Burn-out-Ursachen erkennst und dir ein Leben aufbaust, das sich nicht nur leistungsfähig, sondern auch ruhig, erfüllt und sicher anfühlt.

Vom Funktionieren zum Strahlen

Dein Arbeitsbuch für das Leben nach dem Burn-out

→ Link zum Arbeitsbuch

Du darfst eine andere werden.

Dein erster kleiner Schritt

Nimm dir eine Minute und schreibe in das Feld (oder mit einem Stift auf dem Ausdruck): Was ist die eine kleine Sache, die du diese Woche für dich tun möchtest?

Von Herzen, Corinna Gill-Peglow

cg@gill-peglow.de

Impressum und Rechtliches

Impressum

Anbieterin und Herausgeberin: Corinna Gill-Peglow, Wolfsgangstraße 43, 60322 Frankfurt am Main, Deutschland

Kontakt: E-Mail: cg@gill-peglow.de

Urheberrecht und Nutzung

© 2026 Corinna Gill-Peglow. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Booklet ist für deinen persönlichen Gebrauch bestimmt. Du darfst es für dich ausdrucken und ausfüllen. Vervielfältigung, Weitergabe, Weiterverkauf, Veröffentlichung im Internet und jede Nutzung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts bedürfen der schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Medizinischer Hinweis und Haftung

Dieses Booklet ist ein Informations- und Selbstreflexionsangebot. Es ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder sonstige medizinische bzw. therapeutische Diagnostik oder Behandlung. Die Autorin ist Rechtsanwältin, Syndikusrechtsanwältin und Mediatorin; das Booklet wird jedoch nicht als anwaltliche, medizinische oder psychotherapeutische Leistung angeboten und erfolgt nicht im Rahmen oder im Zusammenhang mit ihrer beruflichen Tätigkeit. Es stellt keine Rechtsberatung dar und wird nicht im Rahmen der anwaltlichen Tätigkeit angeboten. Es vermittelt allgemeine Informationen, praktische Anregungen und persönliche Erfahrungen und stellt keine Diagnose und kein Heilversprechen dar.

Bei neuen, starken, anhaltenden oder ungeklärten Beschwerden suche bitte ärztliche Hilfe. Bevor du Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine, Hormone oder pflanzliche Präparate einnimmst, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Atem- und Bewegungsübungen führst du auf eigene Verantwortung und in deinem Tempo aus.

Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität kann keine Gewähr übernommen werden. Eine Haftung für Schäden, die aus der Anwendung der Inhalte entstehen, ist, soweit gesetzlich zulässig, ausgeschlossen.

Wenn du dich hoffnungslos fühlst oder nicht mehr leben möchtest: Die TelefonSeelsorge ist kostenlos und rund um die Uhr erreichbar, unter 0800 111 0 111 oder 116 123. In akuter Gefahr wähle 112.

Externe Inhalte und Entstehung

Für die Inhalte externer Websites sind allein deren Betreiber verantwortlich.

Bei der Entwicklung dieses Booklets wurden Werkzeuge der Künstlichen Intelligenz unterstützend eingesetzt, insbesondere für Konzeption, Strukturierung und sprachliche Ausarbeitung. Die inhaltliche Verantwortung sowie die abschließende redaktionelle Prüfung und Freigabe liegen bei der Autorin.