

# Zwischen Verantwortung & Überforderung

Ein Überlebensguide für Menschen, die  
Verantwortung tragen

# DIESES HEFT IST ANDERS

---

Vielleicht kennst du das Gefühl, nur noch zwei Möglichkeiten zu sehen:

- weitermachen wie bisher
- oder alles hinschmeißen

Doch dazwischen gibt es oft mehr Handlungsspielräume, als wir im Alltag wahrnehmen.

Dieses Heft soll keine weitere To-do-Liste zum abarbeiten sein. Du hast schon genug auf deiner Liste. Stell es dir vor wie ein volles Regal voller unterschiedlicher Möglichkeiten. Und du nimmst dir genau das heraus, was gerade zu deiner Situation passt und lässt das liegen, was aktuell nicht zu deinem Leben passt.

Viele Menschen warten darauf, dass sich ihre Situation verändert.

Dieses Heft verfolgt einen anderen Ansatz. Es fragt nicht zuerst, was sich im System verändern müsste, sondern welche Handlungsspielräume du heute bereits hast, auch wenn die Rahmenbedingungen schwierig bleiben. Das bedeutet nicht, dass die Rahmenbedingungen in Ordnung sind. Aber oft haben wir mehr Einflussmöglichkeiten, als wir im Alltag wahrnehmen.



## Autorin

### **Janine Pfizenmayer**

Kita-Leitung, Referentin und Autorin von Praxismaterialien für pädagogische Fach- und Führungskräfte.

# WO ERKENNST DU DICH WIEDER?

---

Vielleicht hast du dieses Workbook herunter geladen, weil du neugierig warst.  
Vielleicht aber auch, weil du spürst, dass etwas nicht mehr so leicht ist wie früher.

Du übernimmst Verantwortung, du organisierst, entscheidest, vermittelst und hältst vieles am Laufen. Nach außen betrachtet funktioniert oft noch alles. Die Aufgaben werden erledigt, Probleme gelöst und Termine eingehalten.

Und trotzdem merkst du vielleicht, dass der Preis dafür immer höher wird.  
Vielleicht fällt es dir schwer abzuschalten. Vielleicht denkst du auch nach Feierabend noch an die Arbeit und vielleicht hast du das Gefühl, ständig für alles und jeden verantwortlich zu sein.  
Vielleicht fehlt dir aber auch die Energie für die Menschen, die dir eigentlich am wichtigsten sind.  
Vielleicht hast du dich in den letzten Monaten sogar mehr als einmal gefragt, ob du diesen Beruf oder diese Verantwortung langfristig noch tragen möchtest. Oder du fragst dich manchmal, wie lange du das noch so weitermachen möchtest.

Wenn du dich in einem oder mehreren dieser Gedanken wiederfindest, bist du nicht allein.  
Dieses Workbook wird dir keine perfekten Lösungen liefern. Es soll dich begleiten und unterstützen, Muster zu erkennen, Gedanken zu sortieren und neue Möglichkeiten zu entdecken.  
Denn zwischen Aufopferung und Kündigung gibt es oft mehr Wege, als wir im stressigen Alltag noch sehen können.

Nimm dir beim Lesen das mit, was gerade zu deiner Situation passt. Nicht jeder Impuls wird für dich relevant sein. Und das ist völlig in Ordnung. Betrachte die folgenden Seiten wie ein Regal voller Möglichkeiten. Du musst nicht alles mitnehmen. Aber vielleicht findest du genau das, was du gerade brauchst.

## In welchen Situationen erkennst du dich wieder?

- Ich springe ständig selbst ein
- Ich habe keine Zeit für Leitungsaufgaben
- Alles landet auf meinem Schreibtisch
- Ich kann nicht abschalten
- Ich bin ständig angespannt
- Ich funktioniere nur noch
- Ruhe fühlt sich falsch an
- Ich fühle mich für alle verantwortlich
- Ich kann schlecht delegieren
- Ich denke über einen Jobwechsel nach
- Ich weiß nicht mehr, was mir Energie gibt
- Für alle anderen reicht die Energie. Für mich nicht mehr.
- So wie jetzt kann es nicht weitergehen.

# Ich springe ständig selbst ein

Eine Kollegin fällt aus, ein Dienst muss abgedeckt werden, eine Gruppe braucht Unterstützung... Und ehe du darüber nachdenken kannst, stehst du selbst wieder in der Gruppe.

Wenn das nur ab und am vorkommt, ist es kein Problem. Doch wenn aus der Ausnahme ein Dauerzustand wird, geraten genau die Aufgaben ins Hintertreffen, für die du eigentlich Leitungszeit brauchst.

Möglicher Gedanke	Woran du es merken könntest	Was du ausprobieren könntest
<b>Niemand anderes macht es</b>	Du übernimmst Aufgaben, obwohl du weißt, dass sie eigentlich nicht bei dir liegen.	Bevor du einspringst, halte kurz inne. Frage dich: Gibt es wirklich keine andere Möglichkeit oder bin ich gerade die schnellste Lösung?
<b>Es geht schneller, wenn ich es selbst mache</b>	Du erklärst Aufgaben nicht mehr, weil Erklären länger dauert als Tun	Investiere einmal bewusst Zeit in eine Anleitung, Übergabe oder Erklärung. Was heute länger dauert, kann dich morgen entlasten.
<b>Ich will niemanden zusätzlich belasten</b>	Du schützt andere vor Verantwortung und übernimmst sie stattdessen selbst.	Überlege: Hilfst du gerade wirklich oder verhinderst du ungewollt, dass andere (mehr) Verantwortung übernehmen können?
<b>Sonst bleibt es liegen</b>	Du erledigst Dinge, die eigentlich warten könnten.	Prüfe, was tatsächlich dringend ist. Nicht alles muss sofort erledigt werden. Wirklich.
<b>Die Kinder können nichts dafür</b>	Du stellst die Bedürfnisse aller anderen vor deine eigenen Ressourcen.	Frage dich: Wie lange kannst du das noch leisten, ohne selbst auszubrennen?
<b>Ich bin schließlich die Leitung</b>	Du fühlst dich für jede Lücke und jedes Problem verantwortlich.	Leitung bedeutet Verantwortung. Es bedeutet nicht, jede personelle Herausforderung allein ausgleichen zu müssen.
<b>Das ist nur vorübergehend</b>	Aus einzelnen Ausnahmen werden Wochen oder Monate.	Notiere in den nächsten zwei Wochen jedes Mal, wenn du einspringst. Die Realität überrascht oft.

## Denkimpuls

Viele Systeme funktionieren erstaunlich lange, weil engagierte Menschen immer wieder einspringen. Die Frage ist nicht: „Kann ich das übernehmen?“ sondern: **„Sollte ich das dauerhaft übernehmen?“**

### Mein nächster Schritt

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Nicht jede Lücke, die entsteht, muss von dir geschlossen werden.

# Ich habe keine Zeit für Leitungsaufgaben

Du kommst morgens in die Einrichtung und hast eigentlich einen Plan. Ein Teammitglied möchte nur ganz kurz etwas mit dir besprechen, ein Elternteil wartet bereits wegen einer wichtigen Rückfrage und parallel klingelt das Telefon klingelt, weil ein Teammitglied sich krankmelden möchte. Am Ende des Tages hast du viel gearbeitet, aber kaum etwas von dem geschafft, was du eigentlich erledigen wolltest. Leitungsaufgaben verschwinden (leider) nicht. Sie wandern nur in den Feierabend, ins Wochenende oder in den Urlaub.

Möglicher Gedanke	Woran du es merken könntest	Was du ausprobieren könntest
<b>Für Leitungsaufgaben bleibt später noch Zeit</b>	Mails, Personalthemen und Planung werden regelmäßig aufgeschoben.	Markiere in deinem Kalender die letzte Woche rückwirkend grün für Leitungszeit und rot für eingesprungene Zeit. Die Verteilung zeigt oft mehr als jedes Bauchgefühl.
<b>Ich muss zuerst die dringenden Dinge erledigen</b>	Der Tag besteht fast nur noch aus Reaktionen auf Probleme und Anfragen.	Plane jeden Tag bewusst Zeit für eine wichtige Leitungsaufgabe ein, bevor die erste Krise auftaucht.
<b>Dafür habe ich gerade keinen Kopf</b>	Wichtige Themen bleiben liegen, weil ständig Neues dazwischenkommt.	Zerlege große Aufgaben in kleine Schritte. Oft reichen 15 Minuten, um wieder voranzukommen.
<b>Ich kann das auch heute Abend machen</b>	Leitungsaufgaben wandern regelmäßig in die Freizeit.	Frage dich: Würde ich diese Aufgabe auch um 20 Uhr erledigen, wenn sie offiziell Arbeitszeit wäre?
<b>Ich werde sowieso ständig unterbrochen</b>	Du beginnst viele Aufgaben, schließt aber nur wenige ab.	Plane bewusst kurze Fokuszeiten ein und kommuniziere diese im Team. Trage es wie einen Termin in deinen Kalender ein.
<b>Erst wenn alles läuft, kümmere ich mich um Leitungsthemen</b>	Leitungsarbeit findet nur noch statt, wenn zufällig Zeit übrig bleibt.	Drehe die Perspektive um: Gute Leitungsarbeit sorgt oft erst dafür, dass Dinge langfristig besser laufen.
<b>So ist Leitung eben</b>	Du hast dich daran gewöhnt, ständig hinterherzulaufen.	Hinterfrage, was tatsächlich zu deiner Rolle gehört und was sich über die Jahre einfach eingeschlichen hat.

## Denkimpuls

Viele Leitungen haben kein Zeitmanagementproblem. Sie haben ein Kapazitätsproblem. Es gibt einen Unterschied.

### Mein nächster Schritt

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Wenn für Leitungsaufgaben nie Zeit bleibt, verschwinden sie nicht. Sie wandern nur in deine Freizeit.

# Alles landet auf meinem Schreibtisch

Du kommst morgens in die Einrichtung und dein Tag gehört innerhalb weniger Minuten allen anderen. Fragen, Anliegen, Probleme, Entscheidungen, Informationen... Ständig braucht jemand etwas von dir. Ja, manches ist wichtig und manches ist auch dringend. Und manches einfach nur laut. Und irgendwann entsteht das Gefühl, dass alles über deinen Schreibtisch, dein Telefon oder deinen Kopf laufen muss. Mit der Zeit kann daraus die Überzeugung entstehen: „Ohne mich würde hier vieles nicht funktionieren.“ Und genau das kann unglaublich viel Kraft kosten.

Möglicher Gedanke	Woran du es merken könntest	Was du ausprobieren könntest
<b>Wenn ich es nicht mache, macht es niemand</b>	Viele Aufgaben bleiben automatisch bei dir hängen.	Schreibe heute drei Aufgaben auf, die aktuell bei dir liegen. Frage dich bei jeder Aufgabe: Muss das wirklich meine Aufgabe sein?
<b>Ich bin die Leitung, also muss ich entscheiden</b>	Selbst kleine Entscheidungen werden an dich herangetragen.	Überlege, welche Entscheidungen das Team selbst treffen könnte. Nicht jede Frage braucht eine Leitungsentscheidung.
<b>Es ist einfacher, wenn alles über mich läuft</b>	Du bist zentrale Anlaufstelle für fast alle Themen.	Einfacher ist nicht immer nachhaltiger. Überlege, welche Themen zukünftig direkt im Team geklärt werden könnten.
<b>Ich weiß am besten Bescheid</b>	Informationen laufen überwiegend über dich.	Teile Wissen bewusst. Was nur in deinem Kopf existiert, macht dich langfristig unverzichtbar und überlastet zugleich.
<b>Bevor etwas schiefeht, mache ich es lieber selbst</b>	Du übernimmst Aufgaben, obwohl andere sie übernehmen könnten.	Fehler gehören zu Verantwortung dazu. Delegieren auch. Auch andere lernen durch Erfahrungen.
<b>Dafür lohnt sich keine Zuständigkeit</b>	Viele kleine Aufgaben sammeln sich bei dir.	Gerade kleine Aufgaben kosten oft überraschend viel Energie. Sammle sie und prüfe, was verteilt werden könnte.
<b>Ich möchte die Kontrolle behalten</b>	Du prüfst, korrigierst oder begleitest viele Dinge selbst.	Frage dich ehrlich: Geht es gerade um Qualität oder um Kontrolle?

## Denkimpuls

Nicht alles, was auf deinem Schreibtisch landet, gehört auch dorthin. Manches landet dort, weil andere sich daran gewöhnt haben. Und manches, weil bisher niemand hinterfragt hat, ob es wirklich deine Aufgabe ist.

### Mein nächster Schritt

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Nur weil etwas bei dir landet, bedeutet das nicht automatisch, dass du es behalten musst.

# Ich kann nicht abschalten

Laut der Uhrzeit ist der Arbeitstag vorbei. Du hast die Einrichtung verlassen. Vielleicht sitzt du auf dem Sofa, beim Abendessen oder liegst längst im Bett und arbeitest weiter. Zwar nicht am PC, sondern in deinen Gedanken. Du gehst Gespräche noch einmal durch, denkst über Entscheidungen nach, überlegst, wie du ein Problem lösen könntest. Du fragst dich, ob du etwas vergessen hast. Obwohl dein Körper längst Feierabend hat, arbeitet dein Kopf weiter. Und irgendwann wird es schwer, wirklich zur Ruhe zu kommen und die Gedanken abzuschalten.

Möglicher Gedanke	Woran du es merken könntest	Was du ausprobieren könntest
<b>Ich muss das noch lösen</b>	Du denkst auch nach Feierabend immer wieder über dieselben Themen nach.	Schreibe heute vor Feierabend alles auf, worüber du heute Abend vermutlich nachdenken wirst. Dein Gehirn muss sie dann nicht ständig festhalten, um sie nicht zu vergessen.
<b>Wenn ich nicht darüber nachdenke, verliere ich den Überblick</b>	Du gehst Situationen immer wieder gedanklich durch.	Erinnere dich daran: Nachdenken ist nicht automatisch Problemlösung. Manchmal wiederholt das Gehirn dieselben Gedanken, ohne neue Antworten zu finden.
<b>Ich muss vorbereitet sein</b>	Du spielst mögliche Probleme und Gespräche immer wieder im Kopf durch.	Frage dich bewusst: Bereite ich mich gerade vor oder Sorge ich mich nur? Das ist nicht dasselbe.
<b>Jetzt habe ich endlich Zeit, darüber nachzudenken</b>	Die Gedanken beginnen oft erst, wenn es ruhig wird.	Plane bewusst kurze Reflexionszeiten während der Arbeitszeit ein. Nicht alles muss mit nach Hause genommen werden.
<b>Ich kann doch jetzt nicht einfach abschalten</b>	Ruhe fühlt sich manchmal unverantwortlich an.	Abschalten bedeutet nicht, dass dir die Arbeit egal ist. Es bedeutet nur, dass du sie nicht 24 Stunden am Tag tragen musst.
<b>Morgen wartet sowieso wieder genug auf mich</b>	Du gehst mit einem Gefühl von Dauerverantwortung schlafen.	Frage dich: Was würde sich heute Abend tatsächlich verändern, wenn ich noch eine Stunde länger darüber nachdenke?
<b>Das gehört eben dazu</b>	Du hast dich daran gewöhnt, dass Arbeit ständig im Hintergrund mitläuft.	Nur weil etwas lange normal war, muss es nicht gesund sein. Manche Gewohnheiten verdienen es, hinterfragt zu werden.

## Denkimpuls

Viele Menschen glauben, Abschalten sei etwas, das automatisch passiert. Tatsächlich ist Abschalten oft eine bewusste Entscheidung. Und nein, nicht weil alle Aufgaben erledigt sind (das sind sie nie). Sondern weil du akzeptierst, dass sie heute nicht mehr erledigt werden.

### Mein nächster Schritt

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Du musst nicht erst alle Probleme lösen, bevor du dir erlauben darfst, zur Ruhe zu kommen.

# Ich bin ständig angespannt

Du hast gerade keinen Konflikt zu lösen. Und niemand hat sich beschwert. Es ist auch kein Teammitglied krank geworden. Und trotzdem fühlst du dich nicht entspannt. Vielleicht bemerkst du, dass du innerlich ständig auf das nächste Problem wartest, so als würde jederzeit etwas passieren können. Als müsstest du jederzeit bereit sein. Mit der Zeit kann daraus ein Zustand entstehen, in dem Anspannung nicht mehr die Ausnahme ist, sondern der Normalzustand.

Möglicher Gedanke	Woran du es merken könntest	Was du ausprobieren könntest
<b>Es kann jederzeit etwas passieren</b>	Du bist ständig in Alarmbereitschaft und denkst mehrere Schritte voraus.	Halte heute dreimal kurz inne und frage dich: Ist gerade wirklich etwas passiert oder bereite ich mich auf etwas vor, das vielleicht nie eintritt?
<b>Ich muss vorbereitet sein</b>	Du überprüfst gedanklich immer wieder verschiedene Szenarien.	Vorbereitung ist sinnvoll. Dauerhafte Alarmbereitschaft kostet jedoch Energie. Überlege, wann genug vorbereitet ist.
<b>Ich darf nichts übersehen</b>	Du kontrollierst viele Dinge mehrfach oder kannst schwer loslassen.	Nicht jede Kleinigkeit entscheidet über Erfolg oder Misserfolg. Manches darf auch einfach gut genug sein.
<b>Sobald es ruhig wird, kommt bestimmt das Nächste</b>	Entspannung fühlt sich ungewohnt oder sogar verdächtig an.	Nimm wahr, wie oft du auf die nächste Krise wartest, obwohl gerade keine da ist.
<b>Ich muss funktionieren</b>	Du ignorierst eigene Warnsignale und machst weiter.	Frage dich regelmäßig: Wie geht es eigentlich mir gerade? Nicht der Einrichtung. Nicht dem Team. Mir.
<b>Andere verlassen sich auf mich</b>	Du stellst die Bedürfnisse anderer dauerhaft vor deine eigenen.	Verlässlichkeit ist wichtig. Sie sollte aber nicht bedeuten, dass du dich selbst dabei verlierst.
<b>So bin ich eben</b>	Daueranspannung gehört für dich inzwischen zum Alltag.	Gewohnheit macht Belastung nicht automatisch gesund. Manches fühlt sich nur deshalb normal an, weil es schon lange da ist.

## Denkimpuls

Der Körper unterscheidet nicht besonders gut zwischen einer echten Gefahr und dem Gefühl, ständig auf etwas vorbereitet sein zu müssen. Deshalb kann auch eine scheinbar ruhige Woche unglaublich anstrengend sein.

### Mein nächster Schritt

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Nur weil du an Anspannung gewöhnt bist, bedeutet das nicht, dass sie normal sein muss.

# Ich funktioniere nur noch

Nach außen betrachtet läuft vieles. Die Einrichtung funktioniert, die wichtigen Aufgaben werden alle erledigt, du bist zuverlässig, du organisierst und entscheidest und du löst Probleme. Und trotzdem spürst du, dass sich etwas verändert hat... Dinge, die dir früher Freude gemacht haben, fühlen sich anstrengender an. Die Wochen vergehen, du arbeitest und funktionierst. Aber leicht fühlt es sich schon lange nicht mehr an. Vielleicht merkst du sogar, dass du kaum noch weißt, wann du dich das letzte Mal wirklich unbeschwert gefühlt hast.

Möglicher Gedanke	Woran du es merken könntest	Was du ausprobieren könntest
<b>Ich muss einfach noch durchhalten</b>	Du hoffst seit Monaten, dass es bald wieder ruhiger wird.	Frage dich ehrlich: Handelt es sich um eine vorübergehende Belastung oder ist aus der Ausnahme längst ein Dauerzustand geworden?
<b>So geht es doch allen</b>	Du vergleichst deine Erschöpfung mit der anderer Menschen und redest sie klein.	Auch wenn andere belastet sind, darfst du deine eigene Situation ernst nehmen. Belastung wird nicht kleiner, nur weil andere ebenfalls belastet sind.
<b>Ich schaffe das schon irgendwie</b>	Du funktionierst weiter, obwohl du merkst, dass deine Kraft nachlässt.	Statt zu fragen: „Schaffe ich das noch?“, frage dich: „Zu welchem Preis schaffe ich das eigentlich?“
<b>Es ist gerade einfach eine anstrengende Phase.</b>	Dieselben Probleme begleiten dich seit Monaten oder sogar Jahren.	Vervollständige den Satz: "Vor einem Jahr dachte ich, dass sich folgende Situation bald verbessern wird: _____"
<b>Hauptsache, ich breche nicht zusammen</b>	Du misst dein Wohlbefinden daran, ob du noch funktionierst.	Nicht zusammenzubrechen ist kein Gesundheitszustand. Es ist lediglich die Abwesenheit eines Zusammenbruchs.
<b>Für Veränderungen habe ich gerade keine Kraft</b>	Du erkennst Probleme, verschiebst mögliche Lösungen aber immer weiter.	Veränderungen müssen nicht groß sein. Manchmal beginnt Entlastung mit einem einzigen kleinen Schritt.
<b>Andere haben es schwerer als ich</b>	Du relativierst deine eigene Erschöpfung immer wieder.	Du musst nicht erst völlig am Ende sein, um deine Belastung ernst nehmen zu dürfen.

## Denkimpuls

Burnout beginnt selten mit einem Zusammenbruch.

Oft beginnt er damit, dass Menschen über lange Zeit weiter funktionieren, obwohl sie längst erschöpft sind.

### Mein nächster Schritt

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Leistungsfähig zu sein  
bedeutet nicht automatisch,  
gesund belastbar zu sein.

# Ruhe fühlt sich falsch an

Eigentlich hättest du gerade Zeit. Es steht keine dringende Aufgabe auf und auch keine akute Krise. Und nein, auch kein wichtiger Termin. Aber dennoch fällt es dir schwer, einfach nichts zu tun. Vielleicht greifst du zum Handy, räumst noch schnell etwas auf, planst den nächsten Tag und suchst dir die nächste Aufgabe.

Weil sich Ruhe irgendwie ungewohnt anfühlt. Vielleicht sogar unangenehm. So, als müsstest du diese Zeit sinnvoll nutzen, so dass du sie gar nicht einfach nur genießen kannst.

Möglicher Gedanke	Woran du es merken könntest	Was du ausprobieren könntest
<b>Ich kann die Zeit doch sinnvoll nutzen</b>	Freie Zeit wird automatisch mit Aufgaben gefüllt.	Frage dich bewusst: Muss ich das gerade tun oder könnte ich mich auch einfach ausruhen?
<b>Ich habe noch so viel zu erledigen</b>	Entspannung wird immer wieder verschoben.	Nimm dir diese Woche bewusst 15 Minuten ohne Aufgabe, Handy oder Zweck. Beobachte nur, was dabei in dir passiert.
<b>Andere arbeiten jetzt auch.</b>	Du hast ein schlechtes Gewissen, wenn du nichts tust.	Erholung ist kein Luxus. Sie gehört genauso zu einem gesunden Leben wie Arbeit.
<b>Ich verschwende meine Zeit</b>	Pausen fühlen sich unproduktiv an.	Zeit ist nicht erst dann wertvoll, wenn sie Leistung erzeugt.
<b>Ich muss beschäftigt sein.</b>	Selbst ruhige Momente werden sofort gefüllt.	Beobachte einmal, wie schnell du automatisch zur nächsten Aufgabe oder zum gewohnten Handy greifst.
<b>Erst die Arbeit, dann die Entspannung</b>	Entspannung wird an Bedingungen geknüpft, die nie vollständig erfüllt werden.	Vielleicht darf Entspannung Teil des Weges sein und nicht erst die Belohnung am Ende.
<b>So bin ich eben</b>	Du kannst kaum noch unterscheiden, ob du aktiv sein möchtest oder ob du nicht mehr anders kannst.	Nicht jede Gewohnheit ist automatisch ein Charakterzug.

## Denkimpuls

Wer jahrelang im Dauerfunktionieren lebt, verlernt manchmal, wie sich echte Ruhe anfühlt.

### Mein nächster Schritt

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Du musst dir Erholung nicht verdienen.

# Ich fühle mich für alle verantwortlich

In deinem Alltag gibt es viele Menschen, die etwas von dir brauchen. Eine Kollegin kommt an ihre Grenzen, ein Kind benötigt besondere Unterstützung, im Team entstehen Spannungen, Eltern sind unzufrieden oder eine offene Stelle sorgt für zusätzlichen Druck. Und obwohl vieles davon nicht allein in deiner Verantwortung liegt, fühlst du dich zuständig. Nicht unbedingt für die Ursache, aber für die Lösung. Du denkst voraus, suchst nach Antworten, versuchst aufzufangen, zu vermitteln und zu unterstützen. Mit der Zeit kann daraus das Gefühl entstehen, für alles und jeden mitverantwortlich zu sein. Und irgendwann bemerkst du, dass du nicht nur deine eigenen Aufgaben trägst, sondern auch die Sorgen, Probleme und Belastungen vieler anderer Menschen.

Möglicher Gedanke	Woran du es merken könntest	Was du ausprobieren könntest
<b>Wenn ich mich nicht kümmere, macht es niemand</b>	Du übernimmst Verantwortung für Dinge, die eigentlich mehrere Menschen betreffen.	Frage dich bewusst: Bin ich verantwortlich oder fühle ich mich verantwortlich? Das ist nicht immer dasselbe.
<b>Es geht den anderen gerade schlechter als mir</b>	Die Bedürfnisse anderer haben fast immer Vorrang vor deinen eigenen.	Mitgefühl ist wichtig. Es bedeutet aber nicht, die eigene Belastung dauerhaft zu ignorieren.
<b>Ich muss eine Lösung finden</b>	Du suchst für jedes Problem nach einer Antwort.	Nicht jedes Problem braucht sofort eine Lösung. Manche Themen dürfen zunächst gemeinsam getragen werden.
<b>Ich möchte niemanden enttäuschen</b>	Du sagst häufiger Ja als dir eigentlich gut tut.	Enttäuschungen lassen sich nicht vollständig vermeiden. Auch dann nicht, wenn du alles gibst.
<b>Die Stimmung im Team liegt in meiner Verantwortung</b>	Du fühlst dich für das Wohlbefinden aller zuständig.	Du kannst Rahmenbedingungen schaffen. Die Gefühle anderer Menschen kannst du jedoch nicht vollständig steuern.
<b>Ich muss alle mitnehmen</b>	Entscheidungen fallen dir schwer, weil du niemanden vor den Kopf stoßen möchtest.	Gute Führung bedeutet manchmal auch, Entscheidungen zu treffen, die nicht allen gefallen.
<b>Ich sollte das aushalten können</b>	Du nimmst Belastungen hin, die du anderen niemals zumuten würdest.	Frage dich: Würde ich einer Kollegin raten, dauerhaft so weiterzumachen?

## Denkimpuls

Mitgefühl bedeutet nicht, die Last aller anderen mitzutragen.

### Mein nächster Schritt

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Du darfst für Menschen da sein, ohne alles für sie tragen zu müssen.

# Ich kann schlecht delegieren

Eigentlich weißt du, dass du nicht alles selbst machen musst und dennoch landen (zu) viele Aufgaben immer wieder bei dir. Ja, vielleicht auch deshalb, weil es schneller geht oder weil du genau weißt, wie du es haben möchtest, damit nichts vergessen wird. Oder weil du niemanden zusätzlich belasten möchtest. Also machst du es selbst. Mal wieder. Aber aus vielen einzelnen „nur dieses eine Mal“ werden irgendwann Wochen, Monate oder sogar Jahre. Und plötzlich fragst du dich, warum deine Aufgaben voller werden, während deine Entlastung ausbleibt.

Möglicher Gedanke	Woran du es merken könntest	Was du ausprobieren könntest
<b>Es geht schneller, wenn ich es selbst mache</b>	Du erledigst Aufgaben selbst, obwohl andere sie grundsätzlich übernehmen könnten.	Wähle eine Aufgabe aus, die du in den nächsten zwei Wochen bewusst abgeben wirst.
<b>Ich möchte niemanden zusätzlich belasten</b>	Du nimmst Aufgaben lieber selbst auf deine Liste, statt sie abzugeben.	Überlege, ob du andere tatsächlich schützt oder ihnen ungewollt Entwicklungsmöglichkeiten nimmst.
<b>Dann weiß ich wenigstens, dass es richtig gemacht wird</b>	Du schiebst Übergaben auf, weil die Einarbeitung Zeit kostet.	Eine gute Erklärung kostet einmal Zeit. Dauerhaft alles selbst zu machen kostet sie immer wieder.
<b>Dafür muss ich es erst erklären</b>	Du schiebst Übergaben auf, weil die Einarbeitung Zeit kostet.	Eine gute Erklärung kostet einmal Zeit. Dauerhaft alles selbst zu machen kostet sie immer wieder.
<b>Niemand hat den Überblick wie ich</b>	Informationen und Wissen sammeln sich bei dir.	Frage dich: Was passiert, wenn du krank wirst oder Urlaub hast? Wissen zu teilen entlastet langfristig alle.
<b>Am Ende bleibt es sowieso wieder an mir hängen</b>	Du gibst Aufgaben nur zögerlich ab oder holst sie schnell wieder zurück.	Delegieren braucht Vertrauen und manchmal auch Geduld. Nicht jede Aufgabe wird beim ersten Mal perfekt laufen.
<b>Ich bin dafür verantwortlich</b>	Verantwortung und Ausführung werden für dich zunehmend dasselbe.	Verantwortung bedeutet nicht zwangsläufig, jede Aufgabe selbst erledigen zu müssen.

## Denkimpuls

Viele Menschen delegieren nicht zu wenig, weil sie unfähig sind, sondern sie delegieren zu wenig, weil sie engagiert sind. Und genau darin liegt oft die Falle.

### Mein nächster Schritt

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Wer alles selbst macht, beweist nicht Stärke. Oft verhindert er ungewollt die eigene Entlastung.

# Ich denke über einen Jobwechsel nach

Früher wäre die Vorstellung, den Beruf oder die Position zu wechseln, für dich wahrscheinlich gar nicht in Frage gekommen. Du hast deinen Beruf bewusst gewählt, Verantwortung übernommen und vieles von dem, was du tust, macht dir bis heute Freude. Und trotzdem taucht dieser Gedanke inzwischen immer häufiger auf. Vielleicht nach besonders anstrengenden Tagen oder immer dann, wenn die Belastung wieder einmal größer ist als deine Kraftreserven.

Du fragst dich, wie dein Leben aussehen würde, wenn du weniger Verantwortung tragen müsstest. Wenn nach Feierabend wirklich Feierabend wäre und die Arbeit nicht ständig gedanklich mit nach Hause käme. Und genau darin liegt der innere Konflikt: Wie kann es sein, dass man seinen Beruf liebt und gleichzeitig darüber nachdenkt, ihn zu verlassen?

Möglicher Gedanke	Woran du es merken könntest	Was du ausprobieren könntest
<b>Vielleicht bin ich einfach nicht belastbar genug</b>	Du suchst die Ursache ausschließlich bei dir selbst.	Frage dich ehrlich: Würde dieselbe Situation auch andere Menschen an ihre Grenzen bringen? Nicht jede Überlastung ist ein persönliches Versagen.
<b>Andere schaffen das doch auch</b>	Du vergleichst dich mit Kolleginnen und Kollegen, die scheinbar mühelos weitermachen.	Du siehst meist nur die Außenseite anderer Menschen. Nicht ihre Gedanken, Sorgen oder Belastungen.
<b>Vielleicht sollte ich einfach noch durchhalten</b>	Du hoffst seit langer Zeit auf eine Verbesserung der Situation.	Durchhalten kann kurzfristig sinnvoll sein. Dauerhaft ersetzt es jedoch keine Veränderung.
<b>Wenn ich gehe, habe ich versagt</b>	Der Gedanke an Veränderung löst Schuldgefühle aus.	Ein beruflicher Wechsel ist nicht automatisch ein Scheitern. Manchmal ist er eine bewusste Entscheidung für die eigene Gesundheit und Lebensqualität.
<b>Ich liebe meinen Beruf eigentlich</b>	Du schwankst zwischen Begeisterung und Erschöpfung.	Vielleicht möchtest du nicht den Beruf verlassen. Vielleicht möchtest du nur nicht mehr unter denselben Bedingungen arbeiten.
<b>Ich kann mir das finanziell nicht leisten</b>	Finanzielle Sorgen halten dich davon ab, über Alternativen nachzudenken.	Nicht jede Veränderung muss sofort erfolgen. Manchmal beginnt sie mit einer ehrlichen Bestandsaufnahme der eigenen Möglichkeiten.
<b>Ich weiß gar nicht, was ich sonst machen würde</b>	Du fühlst dich festgefahren und siehst keine Alternativen.	Du musst heute noch keine Entscheidung treffen. Es reicht, neugierig zu bleiben und Möglichkeiten zu erkunden.

## Denkimpuls

Nicht jeder Gedanke an Veränderung ist ein Zeichen dafür, dass du gehen solltest. Manchmal ist er einfach ein Hinweis darauf, dass etwas anders werden muss.

### Mein nächster Schritt

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Vielleicht möchtest du gar nicht deinen Beruf verlassen. Vielleicht möchtest du nur nicht mehr so weitermachen wie bisher.

# Ich weiß nicht mehr, was mir Energie gibt

Früher gab es Dinge, auf die du dich gefreut hast. Menschen, mit denen du gerne Zeit verbracht hast, auf Hobbys, Interessen oder kleine Momente im Alltag, die dir Energie gegeben haben. Heute fällt es dir manchmal schwer, diese Dinge überhaupt zu benennen. Du weißt sehr genau, was dich Kraft kostet, welche Aufgaben dich belasten und welche Themen dir Energie rauben. Doch wenn dich jemand fragt, was dir guttut oder neue Kraft schenkt, musst du länger überlegen. Weil du dich kaum noch mehr daran erinnern kannst, weil alles andere präsenter ist.

Möglicher Gedanke	Woran du es merken könntest	Was du ausprobieren könntest
<b>Dafür habe ich gerade keine Zeit</b>	Dinge, die dir früher Freude gemacht haben, finden kaum noch statt.	Notiere spontan fünf Dinge, die dir früher gut getan haben. Es geht hierbei nicht darum, dass alles sofort umgesetzt werden soll, sondern um wieder Kontakt dazu aufzunehmen.
<b>Erst muss alles andere erledigt sein</b>	Erholung und Freude stehen dauerhaft am Ende der Prioritätenliste.	Frage dich, ob dieser Zeitpunkt jemals wirklich kommt. Oft bleibt immer noch etwas zu erledigen.
<b>Ich weiß gar nicht mehr, was mir Spaß macht</b>	Du kannst Belastungen leichter benennen als Energiequellen.	Denke an die letzten Wochen zurück: Wann hast du dich lebendig, leicht oder zufrieden gefühlt?
<b>Dafür fehlt mir die Energie</b>	Du verzichtest auf Dinge, die dir eigentlich gut tun würden.	Manchmal entsteht Energie nicht vor einer Aktivität, sondern währenddessen.
<b>Früher war das anders</b>	Du vermisst Interessen oder Gewohnheiten, die verloren gegangen sind.	Vielleicht musst du nicht alles zurückholen. Aber vielleicht lohnt es sich, einem kleinen Teil davon wieder Raum zu geben.
<b>Das ist gerade nicht wichtig</b>	Eigene Bedürfnisse werden regelmäßig hintenangestellt.	Was würde passieren, wenn du deine eigenen Bedürfnisse genauso ernst nehmen würdest wie die anderer Menschen?
<b>Irgendwann später</b>	Du verschiebst Dinge, die dir guttun, immer weiter in die Zukunft.	Manche Dinge brauchen keinen perfekten Zeitpunkt. Nur einen ersten kleinen Schritt.

## Denkimpuls

Viele Menschen wissen irgendwann genau, was ihnen Energie raubt. Aber sie haben vergessen, was ihnen Energie schenkt.

### Mein nächster Schritt

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Du bist nicht nur dafür verantwortlich, deine Energie auszugeben. Du darfst sie auch wieder auffüllen.

# Für alle anderen reicht die Energie. Für mich nicht mehr...

Den ganzen Tag kümmerst du dich um andere Menschen. Du hörst zu, triffst Entscheidungen, löst Probleme und übernimmst Verantwortung. Wenn du am Abend nach Hause kommst, sind viele wichtige Dinge geschafft, doch oft ist genau dann kaum noch Energie übrig. Die Menschen, die dir am wichtigsten sind, bekommen nicht selten die müde und erschöpfte Version von dir. Verabredungen werden abgesagt, Hobbys verschoben und gemeinsame Zeit fühlt sich manchmal eher nach Durchhalten als nach Genießen an. Mit der Zeit kann das Gefühl entstehen, allen gerecht werden zu wollen und trotzdem überall ein Stück weit zu kurz zu kommen.

Möglicher Gedanke	Woran du es merken könntest	Was du ausprobieren könntest
<b>Die Familie versteht das schon</b>	Nach Feierabend fehlt dir oft die Kraft für Gespräche, Aktivitäten oder gemeinsame Zeit.	Verständnis ist wertvoll. Es sollte jedoch nicht dauerhaft die fehlende Energie ersetzen müssen.
<b>Dafür habe ich gerade keine Zeit</b>	Freundschaften, Hobbys und eigene Interessen treten immer weiter in den Hintergrund.	Überlege, was du in den letzten Jahren aufgegeben hast und was du vielleicht wiederbeleben möchtest.
<b>Wenn es irgendwann ruhiger wird, hole ich das nach</b>	Du verschiebst Erholung und persönliche Wünsche immer weiter in die Zukunft.	Frage dich ehrlich: Wie oft ist es in den letzten Jahren tatsächlich dauerhaft ruhiger geworden?
<b>Ich muss das jetzt einfach durchziehen</b>	Du funktionierst weiter, obwohl deine Reserven längst kleiner werden.	Durchhalten kann eine Strategie für eine Phase sein. Es sollte jedoch nicht zur Dauerlösung werden.
<b>Andere brauchen mich gerade mehr</b>	Eigene Bedürfnisse stehen regelmäßig ganz unten auf deiner Prioritätenliste.	Wer dauerhaft nur für andere sorgt, läuft Gefahr, sich selbst unterwegs zu verlieren.
<b>Für mich bleibt später noch Zeit</b>	Du wartest auf einen besseren Zeitpunkt für dich selbst.	Vielleicht kommt dieser Zeitpunkt nicht von allein. Vielleicht darfst du ihn bewusst schaffen.
<b>So ist das eben in diesem Beruf</b>	Erschöpfung wird zu einem festen Bestandteil deines Alltags.	Nicht alles, was häufig vorkommt, muss deshalb dauerhaft akzeptiert werden.

## Denkimpuls

Die Menschen, die dir am wichtigsten sind, sollten nicht dauerhaft die letzten Reste deiner Energie bekommen.

### Mein nächster Schritt

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Es wäre schade, wenn du eines Tages feststellst, dass du dein ganzes Leben für andere organisiert hast, aber kaum noch Zeit und Kraft für dein eigenes Leben übrig waren.

# So wie jetzt kann es nicht weitergehen

---

Vielleicht hast du dich auf den vergangenen Seiten an der einen oder anderen Stelle wiedererkannt. Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt, dass es gar nicht die eine große Belastung ist, die dich an deine Grenzen bringt. Oft sind es die vielen kleinen Dinge, die sich über Monate und Jahre ansammeln.

Du springst ein, wenn Personal fehlt. Du verschiebst wichtige Aufgaben, weil ständig etwas Dringenderes dazwischenkommt. Du nimmst die Arbeit gedanklich mit nach Hause und versuchst, allen gerecht zu werden. Irgendwann wird daraus ein Alltag, der sich völlig normal anfühlt, obwohl er es eigentlich nicht ist.

Viele engagierte Menschen reagieren auf steigende Belastung immer gleich: Sie organisieren sich besser, arbeiten effizienter, übernehmen zusätzliche Verantwortung und halten noch ein bisschen länger durch. Das Problem ist, dass diese Strategie oft sogar funktioniert. Zumindest eine Zeit lang. Deshalb glauben viele Menschen, sie müssten einfach noch belastbarer werden. Noch strukturierter. Noch besser organisiert.

Doch vielleicht ist genau das die falsche Frage.

Vielleicht geht es nicht darum, wie du noch mehr schaffen kannst. Vielleicht geht es darum, ehrlich hinzuschauen und zu erkennen, was dich Kraft kostet, welche Aufgaben wirklich zu deiner Verantwortung gehören und an welchen Stellen du längst versuchst, Dinge auszugleichen, die eigentlich nicht von einer einzelnen Person getragen werden können.

Viele von uns versuchen über Jahre, ein strukturelles Problem durch persönliche Anstrengung zu lösen. Wir geben mehr, organisieren mehr, übernehmen mehr und wundern uns gleichzeitig, warum die Entlastung ausbleibt. Dabei liegt die Lösung oft nicht darin, noch mehr zu leisten. Sondern darin, bewusste Entscheidungen zu treffen.

- Was möchte ich so beibehalten?
- Was muss sich verändern?
- Und was bin ich nicht länger bereit, allein zu tragen?

Zwischen Aufopferung und Kündigung gibt es mehr Möglichkeiten, als wir oft glauben. Genau darum ging es in diesem Workbook. Vielleicht nimmst du nicht alle Ideen mit. Vielleicht passt vieles davon gerade nicht zu deiner Situation. Aber vielleicht gibt es einen Gedanken, einen Impuls oder einen kleinen Schritt, der etwas in Bewegung bringt.

Und manchmal beginnt Veränderung genau dort.

## Denkimpuls

Vielleicht besteht die eigentliche Herausforderung nicht darin, noch mehr zu tragen, sondern vielmehr darin, herauszufinden, was ich nicht länger tragen sollte.

Wenn sich in den nächsten sechs Monaten nichts verändert: Wo stehst du dann?

# Impressum

© **SouveränitätsSchmiede** - Janine Pfizenmayer 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Das Werk wurde mit Unterstützung der KI generiert.

## Kontakt:

Janine Pfizenmayer, Brunnenbergweg 6, 74906 Bad Rappenau  
[info@janine-coaching.de](mailto:info@janine-coaching.de)

## Haftungsausschluss:

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Workbooks repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin. Es wird keine Garantie für den Erfolg der im Workbook beschriebenen Maßnahmen übernommen. Die Autorin übernimmt keine Verantwortung dafür, ob und inwieweit die Inhalte und Tipps dieses Workbooks auf die individuelle Situation angewendet werden.

## Weitere Informationen über die Autorin:

[www.janine-coaching.de](http://www.janine-coaching.de)