

## Tag 2 – Belastungen erkennen und einordnen



### **Belastungen erkennen und einordnen**

Der zweite Tag dieses Kurses lädt Sie ein, einen freundlichen Blick auf das zu werfen, was Sie im Alltag belastet. Viele Menschen tragen mehr, als sie merken. Vieles sammelt sich an – Gedanken, Sorgen, Aufgaben, Verantwortung. Oft bleibt keine Zeit, all das bewusst wahrzunehmen.

Tag 2 möchte Ihnen helfen, diese Belastungen zu erkennen, ohne sich zu überfordern. Es geht nicht darum, Probleme zu lösen. Es geht darum, zu sehen, was da ist – ruhig, klar und ohne Bewertung.

### **Warum das Erkennen von Belastungen entlastet**

Belastungen wirken oft schwerer, wenn sie unbenannt bleiben. Wenn wir sie wahrnehmen, passiert etwas Wichtiges:

- sie verlieren etwas von ihrer Macht
- sie werden greifbarer
- sie lassen sich besser einordnen
- sie fühlen sich weniger chaotisch an

Viele Menschen erleben schon beim Benennen eine erste Erleichterung. Nicht, weil etwas gelöst wäre – sondern weil Klarheit entsteht.

### **Ein ruhiger Blick auf das, was schwer ist**

Heute geht es darum, freundlich hinzuschauen:

- Was belastet mich im Moment?
- Welche Gedanken tauchen immer wieder auf?
- Welche Aufgaben drücken?
- Welche Situationen kosten Kraft?
- Welche Erwartungen – von mir oder anderen – machen mir zu schaffen?

Sie müssen nichts davon ändern. Sie müssen nichts davon erklären. Sie müssen nichts davon rechtfertigen.

Es reicht, wenn Sie es wahrnehmen.

### **Kleine Übung für heute**

Nehmen Sie ein Blatt Papier oder ein Notizbuch. Schreiben Sie – ohne Reihenfolge, ohne Struktur – alles auf, was Sie gerade belastet. Ein Wort reicht. Ein Satz reicht. Ein Stichpunkt reicht.

Wenn Sie nicht schreiben möchten, können Sie die Übung auch nur im Kopf machen.

Wichtig ist nur eines:

**Alles darf da sein. Nichts muss gelöst werden.**

Wenn Sie möchten, können Sie am Ende drei Dinge markieren, die besonders schwer wirken. Nicht, um sie sofort zu verändern – sondern um sie bewusst wahrzunehmen.

### **Ein kurzer Impuls**

Viele Menschen glauben, sie müssten stark sein, bevor sie sich mit ihren Belastungen beschäftigen dürfen. Doch oft entsteht Stärke erst dann, wenn wir uns erlauben, ehrlich hinzuschauen.

**Klarheit ist kein Druck. Klarheit ist eine Form von Freundlichkeit sich selbst gegenüber.**

Tag 2 möchte Ihnen genau diese Freundlichkeit schenken.

### **Video zu Tag 2**

Das Video zu Tag 2 finden Sie auf der Kursseite: [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/tag2](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/tag2)

Es begleitet Sie dabei, Belastungen ruhig und ohne Bewertung wahrzunehmen.

### **Abschlussgedanke für Tag 2**

Heute haben Sie sich erlaubt, hinzuschauen. Das ist ein mutiger Schritt – auch wenn er leise war.

Morgen geht es weiter mit einem Thema, das vielen Menschen Kraft gibt:  
**kleine Kraftquellen entdecken.**

### **Materialien und Downloads**

Weitere Materialien finden Sie auf: [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de)

### **Kurz-Impressum**

Susanne Klüsener-Taube

Donaustraße 1

66333 Völklingen

Deutschland

Verantwortlich für Inhalt und Gestaltung.

**Vollständiges Impressum:** [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/impressum](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/impressum)

**Datenschutzerklärung:** [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/datenschutz](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/datenschutz)

Teile der Inhalte wurden mit Unterstützung von KI-gestützten Werkzeugen erstellt. Details zur Datenverarbeitung finden Sie in der Datenschutzerklärung.