



SANDRA AGEL



# “ICH KANN NICHT MEHR”

**STRESS UND  
ERSCHÖPFUNG BEI  
HOCHSENSIBLEN  
ERKENNEN UND STOPPEN**





## ICH DACHTE, ICH MUSS NUR WEITERMACHEN

Wenn du dir dieses E-Book heruntergeladen hast, rennst du wahrscheinlich gerade durchs Hamsterrad und hast keine Ahnung, wie du da jemals wieder hinauskommen sollst. Du spürst, dass du nicht mehr kannst, aber funktionierst immer weiter. Deine soziale Übertreiberin peitscht dich pausenlos an, dein schlechtes Gewissen verhindert, dass du anhältst und du hast Angst, wie es weitergehen soll, wenn du einfach "Stopp" sagst und deshalb tust du es nicht. Morgens fühlst du dich, als hättest du nicht geschlafen, deine Konzentration lässt nach, du wirst fahrig und der Körper schmerzt.

Glaube mir, das kenne ich nur allzu gut. Vor 10 Jahren war ich genau an diesem Punkt. Ich rannte und kämpfte und es gab keine Pause. Ich dachte wirklich, dass ich das alles durchhalte: Zwei halbe Stellen im sozialen Bereich, bei denen ich permanent Überstunden machte. Dann noch die Weiterbildung am Wochenende und mein Ehrgeiz richtig gut zu sein.

Abends mit den Freunden unterwegs sein, um niemanden zu enttäuschen, zuhören Konflikte klären und und und.

Es blieb keine Zeit zum Abschalten und irgendwann hatte ich keine Ahnung mehr, wie das eigentlich geht. Mein Nervensystem war im Dauereinsatz und es kam wie es kommen musste: Es gab eine berufliche Erschütterung, mit der ich nichts zu tun hatte, die aber große Auswirkungen auf mich hatte. Erst dann habe ich gespürt, dass ich nicht mehr kann, und dass ich die Reißleine ziehen muss. Ich habe mich dann mehr mit mir und meinen Bedürfnissen beschäftigt, mir Ruhe gegönnt, mich reflektiert und letztlich gekündigt. Von da an begann ein neuer Lebensabschnitt.



[WWW.SANDRA-AGEL.DE](http://WWW.SANDRA-AGEL.DE)



[WELLNESS\\_FUER\\_HOCHSENSIBLE](https://www.instagram.com/Wellness_fuer_Hochsensible)



[@SANDRAAGEL](https://www.youtube.com/@SANDRAAGEL)





# AUFBAU WORKBOOK

**WIE GEHT ES DIR GERADE**  
EIN EINSTIEG, DER DIR  
ZEIGT: DU BIST NICHT  
ALLEIN.

**WARUM DEIN STRESS  
ANDERS IST**  
WARUM REAGIERT DEIN  
KÖRPER WIE ER REAGIERT  
UND WARUM GREIFEN  
HERKÖMMLICHE  
LÖSUNGEN FÜR DICH  
NICHT?

**DEIN WEG IN DREI  
SCHRITTEN**  
DU DURCHLÄUFST EINEN  
KLAREN PROZESS, MIT  
ÜBUNGEN, DIE DICH STÄRKEN  
UND DIR HELFEN DICH  
SELBST WIEDER  
WAHRZUNEHMEN

**WAS DIR WIRKLICH GUT TUT**  
DU FINDEST HERAUS, WAS  
DICH ÜBERFORDERT UND WAS  
DIR GUT TUT. DU SPÜRST, WAS  
DU BRAUCHST, NICHT WAS DU  
LEISTEN MUSST

**DEINE ZIELE - DEIN TEMPO**  
DU SETZT DIR ZIELE, DIE ZU  
DIR PASSEN. DU VERBINDEST  
DICH MIT DEINEM KÖRPER



# Erkennst du dich wieder?



Du bist erschöpft, obwohl du nichts gemacht hast.



Du reagierst auf Lärm, Druck, Erwartungen viel schneller als andere.



Du fühlst dich ständig überreizt und genervt.



Du liegst nachts wach und fühlst eine innere Unruhe.



Du kannst niemandem mehr zuhören, obwohl du eigentlich empathisch bist.



Dein Körper fühlt sich schwer und angespannt an.



Du denkst oft: Ich kann nicht mehr, aber ich muss doch irgendwie.



## WARUM STRESS BEI HOCHSENSIBLEN ANDERS WIRKT

Wenn du hochsensibel bist, arbeitet dein Nervensystem anders. Es reagiert schneller, intensiver, feiner und steht dadurch oft unter hoher Grundanspannung. Reize, die andere kaum bemerken, können dich innerlich überfluten. Geräusche, Stimmungen, soziale Spannungen, ungeklärte Erwartungen – all das kommt ungefiltert bei dir an und will gleichzeitig verarbeitet werden. Das kostet Kraft.

Während andere abends einfach müde sind, bist du oft völlig erschöpft, weil du über den Tag hinweg mehr aufgenommen hast. Dein System ist dauerhaft aktiv, auch dann, wenn du äußerlich zur Ruhe kommst.

Ich habe das selbst lange nicht verstanden. Ich dachte, ich müsse mich nur besser organisieren, disziplinierter sein, mich einfach zusammenreißen. Ich habe alle möglichen Stressstrategien ausprobiert, ohne zu merken, dass irgendetwas dabei nicht passt. Denn ich wusste damals nicht, dass ich hochsensibel bin. Erst mit diesem Wissen hat sich etwas verändert.

Wenn du nicht erkennst, wie dein System funktioniert, greifst du vielleicht zu Methoden, die dich noch weiter von dir entfernen. Was du brauchst, ist kein härteres Training. Sondern einen anderen Umgang mit dir, mit deinem Körper und mit deiner Wahrnehmung. Stressbewältigung bei Hochsensibilität braucht andere Wege. Wege, die nicht noch mehr fordern, sondern dich zu dir zurückbringen. Deshalb arbeite ich in meiner Beratung körperorientiert. Der Körper spürt oft zuerst, was der Verstand verdrängt und das Herz nicht halten kann.





## 3 SCHRITTE

# PROZESS

### ERSTER SCHRITT

#### ERKENNE DICH SELBST UND NIMM DICH ERNST

VIELE HOCHSENSIBLE SUCHEN DIE SCHULD FÜR IHRE ÜBERFORDERUNG BEI SICH. SIE DENKEN, DASS SIE NICHT "BELASTBAR" GENUG SIND. DAHER IST DEIN ERSTER SCHRITT ZU ERKENNEN, DASS ES NICHT AN DIR LIEGT UND ZU VERSTEHEN WARUM DU SO REAGIERST, WIE DU REAGIERST

### ZWEITER SCHRITT

#### NIMM WAHR, WAS DICH ÜBERFORDERT

DER ZWEITE SCHRITT BESTEHT DARIN, DICH WIEDER SPÜREN ZU LERNEN. DABEI GEHT ES VOR ALLEM UM DEINEN KÖRPER. ER ZEIGT DIR, WANN ETWAS ZU VIEL WIRD UND ER ZEIGT DIR AUCH, WAS DIR GUT TUT. JE KLARER DU DEINE REIZQUELLEN KENNST, DESTO BESSER KANNST DU DICH SCHÜTZEN.

### DRITTER SCHRITT

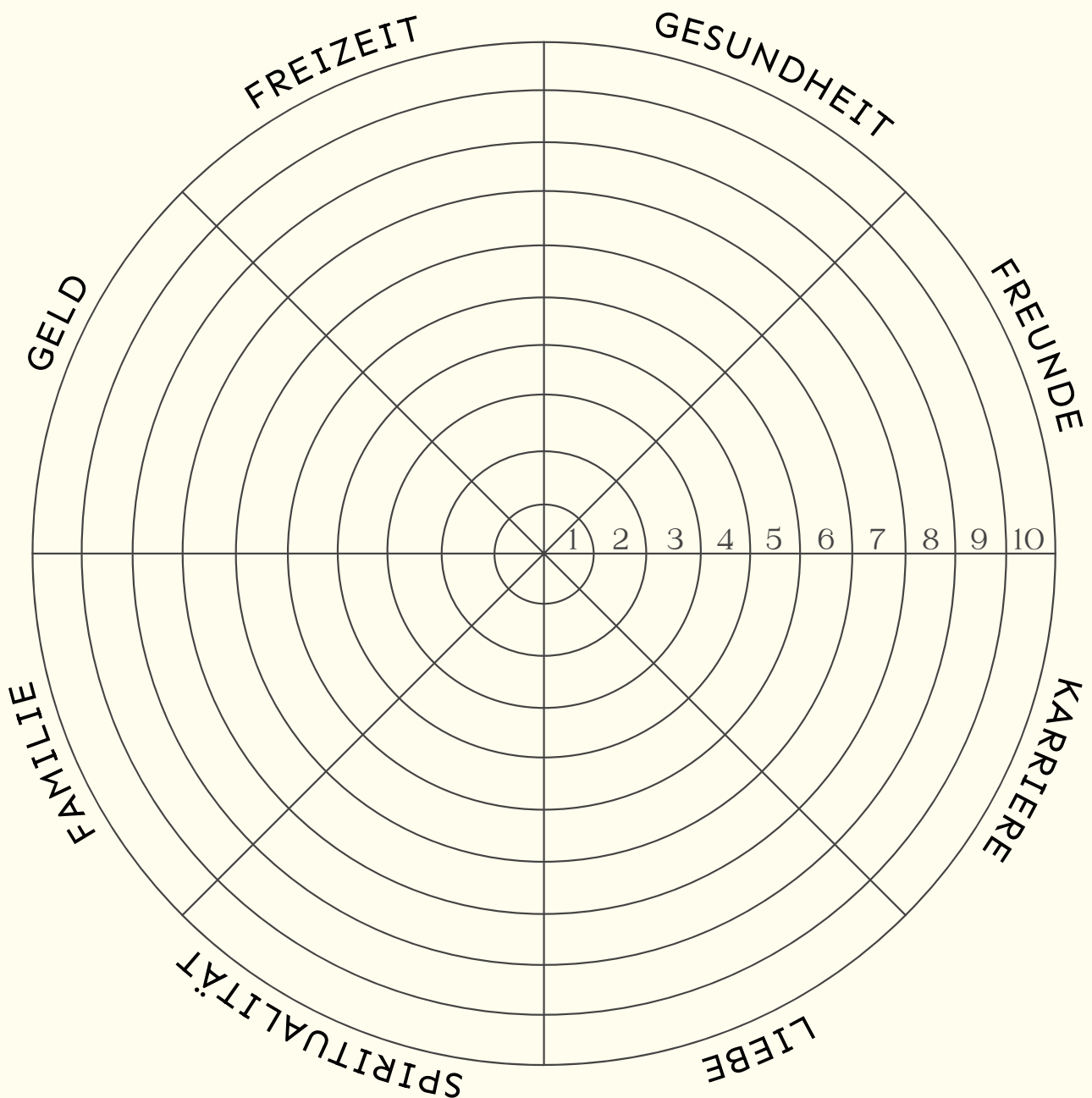
#### HANDLE IN KLEINEN SCHRITTEN UND IN DEINEM TEMPO

IM DRITTEN SCHRITT SCHAFFST DU ERSTE TRAGFÄHIGE VERÄNDERUNGEN. VIELLEICHT BEGINNST DU MIT KURZEN ÜBUNGEN FÜR DEN KÖRPER ODER MIT EINEM BEWUSSTEN "NEIN". WICHTIG: ES WIRD AUCH RÜCKSCHRITTE GEBEN. DAS IST GANZ NORMAL. BLEIB DRAN, DENN ES LOHNT SICH.



# WHEEL OF LIFE

BEVOR SICH ETWAS VERÄNDERN KANN, MUSST DU ERST EINMAL SEHEN, WO DU GERADE STEHST. DAS LEBENSRAD HILFT DIR DABEI. SCHNAPPE DIR DAHER BUNTE STIFTE UND MALE JEDEN BEREICH FÜR DICH AUS:  
**1= GROSSE BELASTUNG UND 10= HIER IST ALLES IM EINKLANG**





## DU MUSST DICH NICHT AUCH NOCH ERHOLEN MÜSSEN

Vielleicht kennst du das: Du willst etwas für dich tun, du willst dich entspannen und ehe du dich versiehst, wird auch das wieder ein Projekt, eine neue To-do-Liste, wieder etwas, das du „richtig“ machen willst.

Vor allem dann, wenn du schon lange erschöpft bist, und wenn dein Alltag dich fordert ist es leicht, in alte Muster zu rutschen. Das kenne ich auch: "Ich übe jetzt regelmäßig, 2-3 mal die Woche mindestens. Das muss jetzt einfach drin sein." Wenn es dann nicht sofort klappt, kommt der nächste Druck und die Gefahr zu einem inneren Rückzieher steigt: "Siehst du, hat ja eh keinen Sinn."

Dabei ist genau das der Punkt, an dem sich etwas verändern kann: Wenn du beginnst, langsamer zu werden.

Es geht nicht darum, perfekt mit Stress umzugehen. Es geht darum, freundlich mit dir zu bleiben, wenn du es nicht schaffst. Es geht nicht darum, die richtige Entspannungsübung zu finden. Es geht darum, dir selbst zu erlauben, dass du dich überhaupt entspannen darfst – in deinem Rhythmus, mit deinen Grenzen, auf deine Weise.

Es wird Tage geben, an denen du es nicht schaffst. Es wird Momente geben, in denen du dich wunderst, wie du schon wieder dort gelandet bist, wo du eigentlich nicht mehr hinwolltest. Du wirst zweifeln, Du wirst mit dir selbst hart ins Gericht gehen. Aber: Das ist nicht das Ende. Es ist Teil des Weges und ganz normal. So war es auch bei mir.

Es bringt nichts, sich unter Druck gesund fühlen zu wollen. Du kannst deinen Körper nicht in zwei Wochen entstressen, wenn du ihn jahrelang übergangen hast. Aber du kannst in deinem Tempo beginnen.

Alles, was du in diesem Workbook findest, ist eine Einladung. Es ist kein Plan, den du abarbeiten musst und kein System, in das du hineinpassen sollst.

Du kannst dir herausnehmen, was für dich gerade stimmig ist, was zu dir passt und alles andere beiseite lassen.

Vielleicht findest du eigene Wege, andere Übungen, neue Ideen. Auch das ist gut.





# DER BLICK NACH INNEN



Diese Übung hilft dir genauer hinzuspüren, was dich innerlich bewegt. Nimm dir 10 Minuten Zeit. Setze dich an einen ruhigen Ort und atme ein paar Mal bewusst ein und aus. Dann schreibe frei und ehrlich auf, was sich in dir gerade sehr stark meldet: Gedanken, Gefühle und auch Körperwahrnehmungen. Nutze gerne die nachfolgenden Fragen als Einstieg:

- **Was ist im Moment am anstrengendsten für mich?**
- **Was überfordert mich, obwohl ich es mir selbst nicht eingestehen will?**
- **Was wünsche ich mir gerade, auch wenn es unerreichbar scheint?**
- **Was sagt mir mein Körper, wenn ich wirklich hinschaue, hinhöre, hinfühle?**



# REIZINVENTUR

Nimm deinen Tag aus der Perspektive deines Körpers wahr. Was war dir zu viel und was hat dir gut getan? Schließe dafür gerne deine Augen und gehe gedanklich durch deinen heutigen Tag.

Wo habe ich mich angespannt gefühlt?	
Gab es Situationen in denen ich genervt war?	
Gab es Momente in denen ich mich sicher/ ruhig gefühlt habe?	

In dieser Übung geht es darum, dein System besser kennenzulernen. Vielleicht ist dir aufgefallen, dass es oft "kleine" Dinge waren, wie die grelle Stimme in der Videokonferenz, das Warten in der Supermarktschlange oder das schöne Licht beim Sonnenaufgang. Dein Körper merkt sich alles. Wenn du dich für seine Signale öffnest, zeigt er dir deinen Weg.

# SMART ZIELE

Um den nächsten Schritt in Angriff nehmen zu können, ist es wichtig, dass du dir erreichbare Ziele setzt. Ich stelle dir nun die SMART Methode kurz vor und lade dich anschließend ein, die Ziele für deine unterschiedlichen Bereiche zu stecken.

<b>S</b>	<b>SPEZIFISCH</b>	<b>WAS MÖCHTE ICH ERREICHEN?</b>
<b>M</b>	<b>MESSBAR</b>	<b>WORAN MERKE ICH, DASS ICH ES ERREICHT HABE?</b>
<b>A</b>	<b>ATTRAKTIV</b>	<b>WIE KANN DAS ZIEL ERREICHT WERDEN?</b>
<b>R</b>	<b>REALISTISCH</b>	<b>IST DAS ZIEL IM RAHMEN DER UMSTÄNDE MACHBAR?</b>
<b>T</b>	<b>TERMINIERT</b>	<b>BIS WANN SOLLTE DAS ZIEL ERREICHT SEIN?</b>



# LEBENS- ZIELE

KATEGORIE	WAS KLAPPT SCHON GUT	WO BRAUCHE ICH VERÄNDERUNG	MEINE ZIELE
FAMILIE			
FREUNDE			
KARRIERE			
LIEBE			
GESUNDHEIT			
FREIZEIT			



# LEBENS- ZIELE

KATEGORIE	WAS KLAPPT SCHON GUT	WO BRAUCHE ICH VERÄNDERUNG	MEINE ZIELE
SPIRITUALITÄT			
GELD			



## Zielverankerung im Körper

# MEDITATION - SPÜRE DEINE ZIELE

Setze oder lege dich bequem hin.

Schließe sanft deine Augen. Atme tief ein und aus. Spüre, wie mit jedem Atemzug ein wenig mehr Ruhe in dich einkehrt.

Stelle dir vor, wie du all die Erwartungen, den Druck und die Sorgen des Tages sanft zur Seite legst. Es ist jetzt Zeit nur für dich.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Spüre, wie es schlägt – ruhig, kraftvoll, lebendig.

In diesem Moment bist du sicher. Du bist gehalten.

Erinnere dich an das Ziel, das du dir gerade gesetzt hast. Lass es in deinem Inneren auftauchen, ohne Druck, ohne Bewertung. Vielleicht siehst du ein Bild, spürst ein Gefühl oder hörst einen Satz. Alles ist richtig.

Atme tief ein und stelle dir vor, wie mit jedem Atemzug dein Ziel ein kleines Stück mehr in deinen Körper wandert.

Vielleicht spürst du Wärme in deiner Brust, ein Kribbeln in deinen Händen oder ein sanftes Leuchten in deinem Bauch. Nimm wahr, wo in deinem Körper dieses Ziel jetzt wohnt. Wenn Gedanken kommen, die dich ablenken wollen, nimm sie freundlich wahr und lasse sie weiterziehen – wie Wolken am Himmel.

Sage dir innerlich: „Ich darf mein Ziel in meinem Tempo erreichen. Ich bin genug, so wie ich bin. Mein Körper und meine Seele unterstützen mich.“

Bleibe noch einen Moment bei diesem Gefühl. Spüre die Verbindung zwischen deinem Ziel und deinem Körper. Du bist nicht allein. Du bist getragen von deiner inneren Kraft.

Atme noch einmal tief ein und aus. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und nimm dieses Gefühl der Verbundenheit mit in deinen Tag.





# Mini Tools gegen Stress und Erschöpfung



**Me-Time am Morgen** (Meditation, Tasse Tee, um den Block laufen...)



**Journaling:** Schreibe auf, was dich bewegt



**Atemübung:** 4 Sek ein, 4 Sek halten, 4 Sek aus, 4 Sek halten



Regelmäßig **Pause** machen



**3 bewusste Bewegungen:** z.B. Schulterkreisen, Arme nach oben strecken, Oberkörper absenken. Das reicht oft schon, um in Kontakt mit dem Körper zu kommen.



**Reizstopp durch Augen schließen:** 60 Sek. bewusst die Augen schließen.



**Erdungsübung 5-4-3-2-1:** Was siehst du? (5 Dinge), Was spürst du? (4 Dinge), Was hörst du? (3 Dinge), Was riechst du (2 Dinge), Was schmeckst du (1 Ding)





# Wenn du mehr willst...

Du musst nicht alleine herausfinden, wie es weitergeht. Ob du persönliche Begleitung brauchst oder lieber erst einmal selber tiefer einsteigen willst - hier findest du zwei Angebote, die dich weiterbringen können.

## 1:1 Beratung

In drei persönlichen Sitzungen schauen wir gemeinsam auf deine Situation:

- Wir klären, ob du hochsensibel bist und wie dein Stressmuster aussieht
- Wir schauen auf deine Ressourcen und wie du sie einsetzen kannst
- Wir hinterfragen deine Glaubenssätze
- Wir holen deinen Körper ins Boot und üben über Entspannung, Meditation, Yoga oder sanfte Bewegungen
- Wir schaffen eine Struktur für deinen Alltag, die für dich gut machbar ist

**Live oder online:**

Statt **390€** jetzt nur **297€**

[Beratung buchen](#)

## Selbstlernkurs

“Wenn alles zu viel wird.” Der Stress-Notfallplan für Hochsensible

- 5 Lektionen zu Stress, Hochsensibilität und Selbstregulation
- Videos, Meditationen und ein Workbook zum Mitmachen
- Übungen, die dir helfen, dich selbst besser zu verstehen
- Übungen, die deine Stressmuster hinterfragen
- Dein persönlicher Stress-Notfallkoffer für akute Belastung
- Absolviere den Kurs in deinem eigenen Tempo

**Online Kurs**

Statt **39€** jetzt nur **29€**

[Kurs buchen](#)

# Danke

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast,  
dich mit dir selbst zu beschäftigen

Ich wünsche dir von Herzen, dass du deinen Weg findest  
und deine Ziele verwirklichen kannst. Wenn du Fragen  
hast - zum Workbook oder zu einem der Angebote-  
melde dich gerne bei mir. Ich freue mich, wenn ich dich  
ein Stück begleiten darf.

Alles Liebe,

*Sandra*



## Kontakt

[www.sandra-agel.de](http://www.sandra-agel.de)

[info@sandra-agel.de](mailto:info@sandra-agel.de)