

Mein Weg aus der Erschöpfung - Wie ein Mindset-Shift mein Leben veränderte.

Es gibt solche Momente im Leben, die einiges verändern. Für mich, mit 61 Jahren und als selbstständige Physiotherapeutin mit eigener Praxis, war einer dieser Momente die Diagnose des Fatigue-Syndroms. Vor

knapp zwei Jahren wurde mir diese Diagnose gestellt die mein aktives Leben erst einmal vollkommen auf den Kopf stellte. Meine Praxis war meine Leidenschaft und mein ganzer Stolz. Ich arbeitete voller Energie, half meinen Patienten gesund zu werden und genoss es, selbst aktiv und fit zu bleiben. Jeder, der einen Termin brauchte war mir wichtiger als ich selbst, dass ich mich dabei völlig verausgabte, nahm ich überhaupt nicht wahr. In meinen Pausen ging ich zum Sport und abends war ich zuhause noch aktiv im Garten oder unterwegs. Meinen Selbstwert definierte ich über Leistung. Das ich mit dieser Einstellung dauernd unter Strom stand und mein Immunsystem ganz nach unten gefahren hatte, war mir nicht bewusst.

Dann riss mich eine Covid-Infektion im Oktober 2022 aus meinem Hamsterrad. Ein stationärer Klinikaufenthalt folgte, da ich mir zusätzlich noch eine bakterielle Lungenentzündung eingefangen hatte. Plötzlich fiel mir jeder Schritt schwer. Ich konnte keine Treppe mehr ohne Verschnaufpause bewältigen. Die Müdigkeit und Erschöpfung, die mich dann überfiel, war nicht mit der nach einem langen Arbeitstag zu vergleichen. Es war, als ob jemand den Schalter umgelegt hatte. Jede noch so kleine Aufgabe wurde zu einer Herausforderung.

Insgesamt war ich 18 Monate lang arbeitsunfähig, gefangen in einem Zustand der Hilflosigkeit. Diese Zeit war nicht nur eine

gesundheitliche, sondern auch eine existenzielle Krise für mich, denn als Selbstständige bedeutete es auch, kein Einkommen mehr zu haben. Doch diese Phase meines Lebens war nicht das Ende, sondern der Beginn einer tiefen inneren Reise, die mein Leben nachhaltig veränderte sollte.

Die Diagnose: Ein tiefer Sturz in die Erschöpfung

Mein Hausarzt diagnostizierte mir CFS – *chronisches Fatigue-Syndrom*, auch bekannt als *chronische Erschöpfung*. Eine Diagnose, für die es keine klare Ursache und keine spezifische Heilungsmethode gibt. Ein Schock für mich. Diese lähmende Müdigkeit, die nicht nur körperlich, sondern auch mental und emotional war, sollte nicht heilbar sein? Für Dinge, die mir früher Freude bereitet hatten, konnte ich mich nicht aufraffen. Die Welt um mich herum schien sich weiterzudrehen, während ich in meiner eigenen Blase der Erschöpfung gefangen war. Damit wollte ich mich nicht abfinden!

Der Wendepunkt: Die Entscheidung, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen

Monate vergingen, in denen ich mich durch zahlreiche Arztbesuche, Therapien und alternative Heilmethoden kämpfte. Kurzfristig schien es wirklich zu helfen. Die Frage „Werde ich jemals wieder gesund?“ stellte ich mir täglich. Und die bange Frage „Wie soll ich meine Praxis und mein Leben ohne Einkommen weiterführen?“ ließ mir keine Ruhe. Doch dann kam ein Moment der Klarheit, ein Wendepunkt, der alles verändern sollte.

Ich erinnere mich genau an diesen Tag. Ich saß in meinem Wohnzimmer, umgeben von Notizen und

Büchern über das Fatigue-Syndrom, als mir plötzlich bewusst wurde: Es war nicht nur mein Körper, der mich im Stich ließ, sondern auch mein Geist. Meine Gedanken waren eher negativ, sorgenvoll und verzweifelnd. Ich erkannte, dass ich mich nicht nur von der Krankheit, sondern auch von meinem eigenen Denken gefangen halten ließ. Wenn ich jemals wieder gesund werden wollte, musste ich mein Denken verändern.

Der Mindset-Shift: Die transformative Kraft der Gedanken

Der erste Schritt zur Besserung war die bewusste Entscheidung, meine Gedanken unter die Lupe zu nehmen. Was dachte ich den ganzen Tag über mich selbst und meine Situation? Welche Glaubenssätze hatten sich in meinem Kopf festgesetzt? Ich begann, diese Glaubenssätze zu hinterfragen und zu erkennen, wie tief sie mich in meiner Erschöpfung festhielten. Lange Zeit hatte ich geglaubt, dass ich nur dann wertvoll bin, wenn ich etwas leistete, dass meine Identität von meiner Produktivität abhing. Diese Überzeugung hatte mich dazu gebracht, meine eigenen Bedürfnisse zu ignorieren und mich bis zur völligen Erschöpfung zu verausgaben.

Doch jetzt erkannte ich, dass diese Glaubenssätze mich krank gemacht hatten. Ich begann mich aktiv mit neuen Gedanken zu beschäftigen. Statt mich als Opfer meiner Umstände zu sehen, entschied ich mich, die Kontrolle über mein Leben zurückzugewinnen. „Ich bin stark“, „Ich bin wertvoll, auch wenn ich gerade nicht arbeite“, „Ich verdiene es, gesund zu sein“ – das waren die neuen Sätze, die ich mir täglich ins Bewusstsein rief.

Diese Veränderung des Denkens war nicht einfach. Es war ein Prozess, der Geduld und Ausdauer erforderte und noch immer andauert. Doch mit der Zeit spürte ich, wie sich meine Denkweise allmählich änderte und ich wieder Hoffnung schöpfte. Ich lernte, dass meine Gedanken die Macht haben, meine Realität zu formen, und dass ich die Wahl habe, welche Gedanken ich pflege und welche ich loslasse.

Das Selbstbild stärken: Eine neue Definition von mir selbst

Mit dem Wandel meiner Gedanken begann ich auch, mein Selbstbild neu zu definieren. Wer war ich, wenn ich nicht arbeiten konnte? Wenn ich nicht funktionierte, wie die Gesellschaft es von mir erwartete? Diese Fragen waren anfangs schmerzhaft, denn sie stellten alles infrage, woran ich bisher geglaubt hatte. Doch genau in dieser Krise lag die Chance zur Veränderung.

Ich erkannte, dass mein Wert als Mensch nicht von meiner Fähigkeit abhängt, zu arbeiten oder Leistungen zu erbringen. Ich bin wertvoll, einfach weil ich existiere. Diese simple, aber tiefgreifende Erkenntnis half mir, mich selbst mit neuen Augen zu sehen. Ich begann, meine Stärken und Schwächen anzuerkennen und zu akzeptieren, dass ich nicht perfekt sein muss, um liebenswert zu sein.

Den Selbstwert aufbauen: Sich selbst an die erste Stelle setzen

Mit diesem neuen Selbstbild wuchs auch mein Selbstwert. Ich erkannte, dass ich es wert bin, gut für mich selbst zu sorgen, meine Bedürfnisse ernst zu nehmen und Grenzen zu setzen. Dieser Aspekt meiner Genesung war besonders wichtig, denn er erforderte, dass ich meine bisherigen

Verhaltensmuster hinterfragte und neu ausrichtete.

Früher hatte ich mich oft überfordert, weil ich das Gefühl hatte, es allen recht machen zu müssen. Ich sagte selten „Nein“ und stellte die Bedürfnisse anderer über meine eigenen. Doch jetzt lernte ich, dass es nicht egoistisch ist, auf sich selbst zu achten. Im Gegenteil: Nur wenn ich gut für mich Sorge, kann ich auch für andere da sein. Ich begann, bewusster auf meine Energie und meine Bedürfnisse zu achten, nahm mir Pausen, wann immer ich sie brauchte, und erlaubte mir, „Nein“ zu sagen, ohne Schuldgefühle zu haben.

Dieser neu gewonnene Selbstwert war ein wesentlicher Schritt auf dem Weg zur Heilung. Er gab mir die innere Stärke, mich selbst zu schützen und die Verantwortung für mein Wohlbefinden zu übernehmen. Ich lernte, dass ich es wert bin, glücklich und gesund zu sein, und dass ich die Kraft habe, mein Leben in die Hand zu nehmen.

Wenn du wissen willst, welche unterschiedlichen Werkzeuge mir geholfen haben oder du dich in meiner Geschichte wiederfindest, sollten wir uns einmal austauschen! Ich biete Dir ein kostenloses 1:1 Gespräch an, schreib mir unter parma@gesundheitspraxis-wetzlar.de. Ich freue mich auf Dich.