

RAUS AUS DER ERSCHÖPFUNG IN 5 TAGEN

WORKBOOK

Dein Neustart in Ruhe, Klarheit & neue Energie – mit sanften
Seelenübungen und ChatGPT-Prompts, die dich wirklich
weiterbringen.





Welcome!

Du funktionierst seit Jahren.

Hast gegeben, gemacht, gehalten – bis kaum noch etwas übrig blieb.

Dein Körper sendet Signale, doch du hast gelernt, sie zu überhören.

Dieses E-Book ist kein Power-Tool, kein weiteres Mach mehr. Es ist eine Einladung, langsamer zu werden.

Wieder zu spüren.

Dich zu erinnern, dass du mehr bist als deine To-dos.

Nimm dir jeden Tag etwa 20 Minuten Zeit.

Such dir einen ruhigen Platz, schalte Störungen aus.

Und dann: lies, fühl, schreibe, atme.

Das reicht.

xo, Heike



Tag 1 – Erkennen

Erschöpfung ist kein Zeichen von Schwäche.
Sie ist ein Weckruf. Dein Inneres flüstert: So nicht mehr.

Deine Energie geht nicht
nur im Job verloren.
Sie rinnt in Gesprächen,
Erwartungen, Ansprüchen.
Du trägst Verantwortung
für alles – aber nicht für
dein eigenes Aufatmen.

Notiere heute:

Wodurch fühlst du dich
ausgelaugt?
Welche Aufgaben gibst du
täglich Vorrang – obwohl sie
dich leer machen?
Was würdest du tun, wenn du
dir selbst zuhören würdest?

ChatGPT-Prompt

ChatGPT, hilf mir, meine
täglichen Energie-Leaks zu
erkennen und in drei
Kategorien zu sortieren:
muss-ich-tun, kann-ich-
ändern, darf-ich-loslassen.

Abschlussgedanke

Ich darf müde
sein.
Und trotzdem
Hoffnung haben.

Notiere heute:

Wodurch fühlst du dich ausgelaugt?

Welche Aufgaben gibst du täglich Vorrang – obwohl sie dich leer machen?

Was würdest du tun, wenn du dir selbst zuhören würdest?

Tag 2 – Entladen

Alles, was du festhältst, hält dich fest.
Manchmal ist Loslassen kein Luxus, sondern Überleben.

Dein Nervensystem trägt
alte Spannungen,
unausgesprochene Worte,
unausgelebte Tränen.
01 Kein Wunder, dass du
innerlich nie richtig leer
wirst.

Schreibe einen Brief an
dich selbst:

Was willst du endlich
loslassen – ohne dich schuldig
zu fühlen?
02 Reiß ihn danach in Stücke
oder verbrenne ihn sicher.
Symbolisch.
Befreiend.

ChatGPT-Prompt

Formuliere drei
sanfte Sätze, die mir
03 helfen, loszulassen,
ohne Schuldgefühle
zu haben.

Ich lasse los,
was mich eng
macht – und
04 öffne mich für
Leichtigkeit.

Schreibe einen Brief an dich Selbst

Was willst du endlich loslassen ohne die schuldig zu
fühlen?

Tag 3 – Entspannen

Dein Körper ist kein Gegner.
Er versucht seit Jahren, dich zu beschützen.

Wenn du selten zur Ruhe kommst, bleibt dein Körper im Alarmzustand. Das macht Schlaf, Verdauung und Denken schwer.
01 Erst Entspannung schafft Heilboden – nicht Produktivität.

Mach heute einen 5-Minuten-Bodyscan.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper.
02 Atme dorthin, wo Anspannung sitzt. Fühle, ohne zu bewerten.

ChatGPT-Prompt

Gib mir drei Mikro-Rituale, die ich täglich nutzen kann, um mein Nervensystem zu beruhigen – auch wenn wenig Zeit ist.
03

Abschlussgedanke
Ich darf zur Ruhe kommen.
04 Ohne mich rechtfertigen zu müssen.

3 Mikro-Rituale, die ich täglich nutzen kann,
um mein Nervensystem zu beruhigen –
auch wenn wenig Zeit ist

Tag 4 – Neu ausrichten

Energie folgt Aufmerksamkeit.
Was du fütterst, wächst.

01 Wenn dein Fokus
immer bei Pflichten
liegt, verlernt dein
System Freude.
Heute drehst du das
Feld.

Notiere heute:

Schreibe fünf Dinge auf, die
dich nähren – nicht nützlich
02 machen.

Was schenkt dir Weite,
Sinn, Wärme?

Mach mindestens eines
davon heute bewusst.

ChatGPT-Prompt

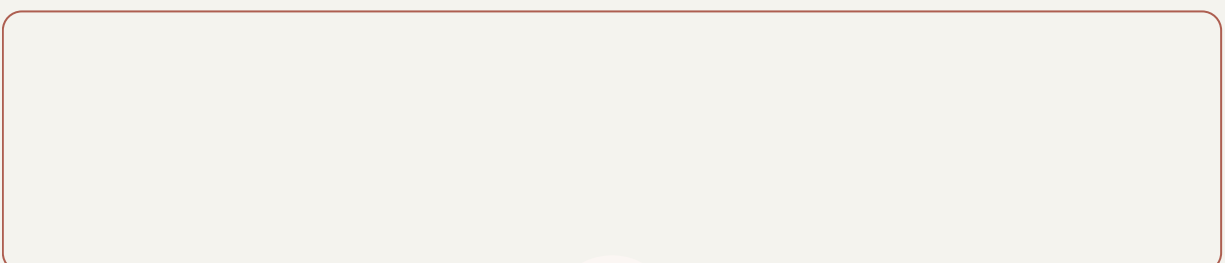
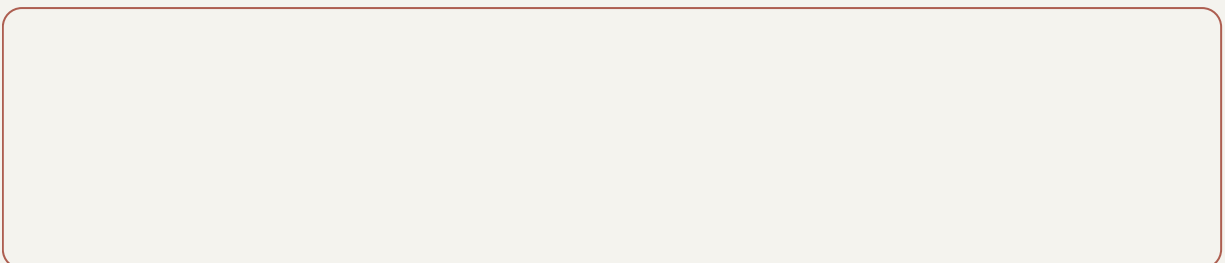
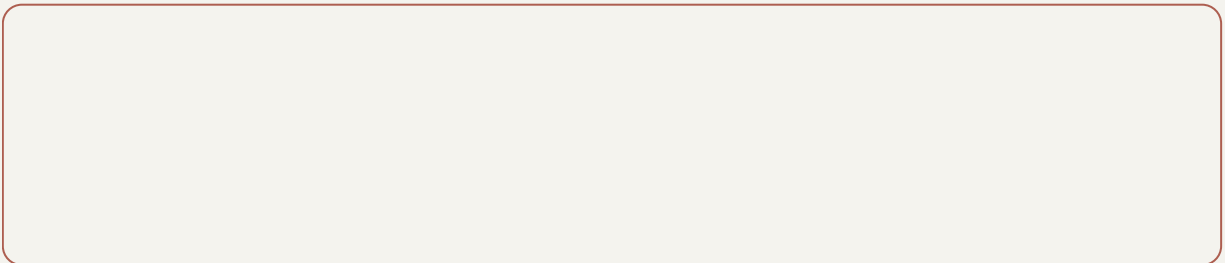
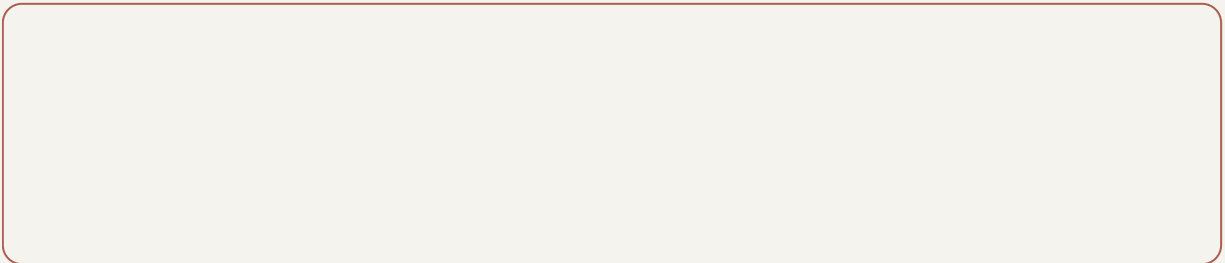
03 Hilf mir, meine Werte
klar zu benennen und
daraus eine Mini-
Vision für die nächsten
30 Tage zu formulieren.

Abschlussgedanke

04 Ich richte mich
auf das aus, was
mich lebendig
macht.

Schreibe fünf Dinge auf, die dich nähren – nicht nützlich
machen.

Was schenkt dir Weite, Sinn, Wärme?
Mach mindestens eines davon heute bewusst.



Tag 5 – Energie halten

Rückfälle sind kein Scheitern.

Sie sind Erinnerung daran, wie weit du schon gekommen bist.

Neue Energie bleibt
nur, wenn du sie
schützt.

01 Das heißt: Grenzen
wahren, Pausen ehren,
dich selbst ernst
nehmen.

Erstelle deine drei
Notanker:

1. Ein Satz, der dich
beruhigt.
- 02 2. Eine Handlung, die dich
sofort erdet.
3. Ein Mensch oder Ort,
der dich erinnert, wer du
bist.

ChatGPT-Prompt

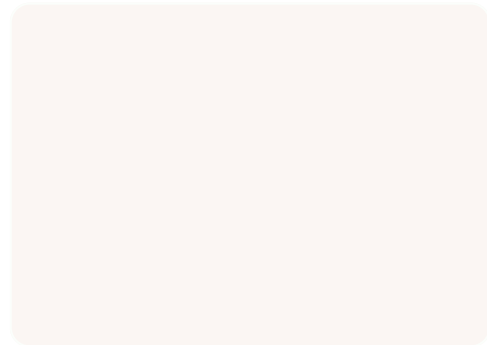
03 Erstelle mir eine 10-
Minuten-
Selbstfürsorge-Routine
für stressige Tage, die
einfach und realistisch
ist.

Abschlussgedanke

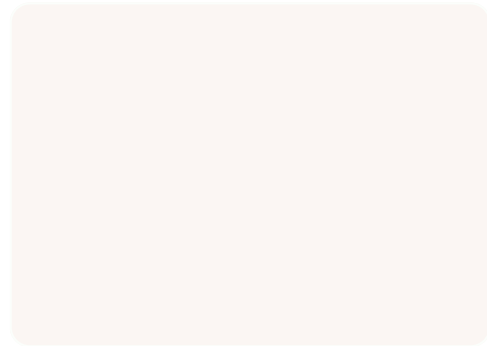
04 Ich wähle Ruhe.
Jeden Tag neu.

Erstelle deine drei Notanker:

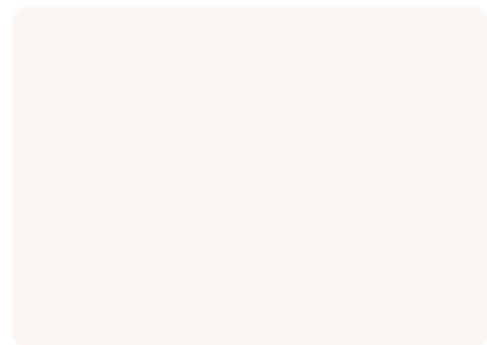
Ein Satz, der
dich beruhigt.



Eine Handlung,
die dich sofort
erdet.



Ein Mensch oder
Ort, der dich
erinnert, wer du
bist.





Thank you!

Du hast in fünf Tagen begonnen,
dich selbst wieder zu spüren.
Nicht, weil du mehr getan hast –
sondern weil du aufgehört hast,
dich zu übergehen.
Mach weiter in deinem Tempo.

Wenn du spürst, es gibt noch mehr zu entdecken.
Auf meiner Seite findest du weitere Seelenimpulse, Texte und
Räume, die dich zurück zu dir führen.

Über mich

Ich bin Heike – Mentorin für Frauen in der Lebensmitte, die
sich aus Erschöpfung und Dauerfunktionieren zurück in ihre
Energie begleiten lassen wollen.

Ich arbeite mit Energie, Körperweisheit die dich unterstützen,
klarer zu werden.

Weil dein Leben wieder leicht sein darf.

seelenfacetten.com

Heike | SeelenFacetten

