

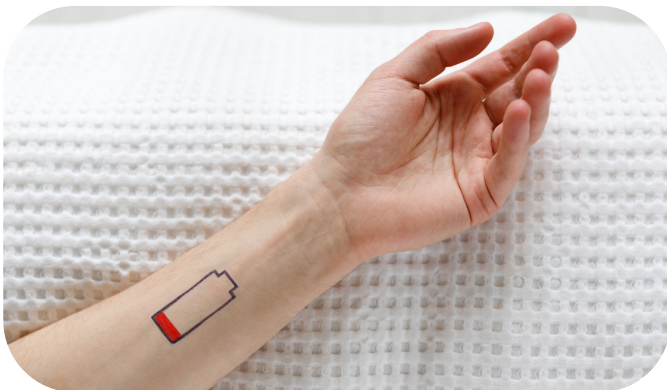
„Müde oder leer? Wenn die Seele keine Worte findet“

Mit **WiederFit** unterstützen wir Menschen dabei, gesund und kraftvoll durch den Alltag zu gehen – körperlich, mental und sozial.

Denn wir alle kennen das **Gefühl**, müde zu sein. Nach einer anstrengenden Woche, nach zu wenig Schlaf, nach einem Tag voller Gespräche, Aufgaben oder Herausforderungen.

Müdigkeit ist uns vertraut.

Wir legen uns hin, machen eine Pause, gönnen uns Ruhe und meist ist am nächsten Tag wieder alles gut.



Ein stilles Signal: Wenn sich Leere breitmacht

Leere ist anders. Sie ist stiller, schwerer greifbar und oft übersehen. Während Müdigkeit vor allem den Körper betrifft, geht Leere tiefer.

Sie betrifft unsere emotionale, mentale und oft auch soziale Verfassung. Sie zeigt sich in Form von Gleichgültigkeit, Antriebslosigkeit oder einem dumpfen Gefühl, das sich nicht abschütteln lässt, selbst nicht mit einem ganzen Wochenende auf der Couch.

Menschen, die sich leer fühlen, funktionieren oft weiter aber innerlich haben sie sich abgekoppelt. Von sich selbst. Von dem, was ihnen guttut. Von Freude, Sinn, Begegnung.

Warum wir es oft nicht merken

Unser Alltag ist schnell – zu schnell. Wir funktionieren, statt zu fühlen, und überhören dabei die leisen Signale unseres Körpers und unserer Seele. So leert sich die innere Batterie unbemerkt.

Dann fragen wir uns:

Warum bin ich gereizt? Warum zieht sich alles zusammen? Warum fehlt mir Freude?

Weil nicht nur der Körper müde ist, sondern das ganze System nach Pause, Klarheit und Verbindung ruft.



„Müde oder leer? Wenn die Seele keine Worte findet“

Was hilft, wenn Leere da ist?

Zuerst: Anerkennen, dass dieses Gefühl existiert ohne es zu bewerten.

Leere ist kein persönliches Versagen. Sie ist ein **Warnsignal**, das ernst genommen werden möchte.

Und dann:

- Raum schaffen, ehrlich zu spüren: Was brauche ich gerade?
- Das Gespräch mit Menschen suchen, die zuhören ohne zu urteilen.
- Energieräuber reduzieren, kleine Kraftquellen bewusst nutzen.
- Rituale etablieren, die Struktur und Halt geben.
- Und wenn nötig: frühzeitig professionelle Hilfe annehmen.



Manchmal reicht ein Impuls, um etwas zu verändern. Ein Satz. Ein Gespräch. Ein kleines „Stopp“, das Raum schafft für ein neues „Weiter“.

Wir bei **WiederFit** begleiten diesen Prozess mit Kompetenz, mit Herz und mit Angeboten, die alltagstauglich und menschlich sind.

WiederFit: Eine Einladung, sich selbst nicht zu vergessen

Unser Programm WiederFit ist genau dafür da:

Um Menschen zu stärken, bevor sie ausbrennen.

Um Räume zu schaffen für Fragen wie:

- Was hält mich gesund – körperlich, seelisch, sozial?
- Was hilft mir, wieder in Verbindung zu kommen, mit mir selbst und anderen?

Melden Sie sich einfach über unsere Webinar-Seite an. Dort zeigen wir, wie die Plattform als digitale Ergänzung zum BGM in der Praxis funktioniert. Für alle, die Gesundheit ganzheitlich fördern möchten.

Vielleicht starten Sie heute mit einer einfachen Frage:
Wie geht es Ihnen wirklich?

Mehr Impulse und Tipps zu Gesundheit und Prävention finden Sie auf LinkedIn & Instagram.

