

Checkliste: Funktioniere ich nur noch?

Ein ehrlicher Selbstcheck für Frauen, die irgendwann aufgehört haben zu zählen, wie lange das schon so geht.

Du machst weiter. Du erledigst, was erledigt werden muss. Du bist für andere da, hältst die Fäden zusammen, lächelst wenn nötig. Und irgendwo tief drin fragst du dich vielleicht schon länger, ob das wirklich alles ist oder ob du dich gerade selbst verlierst, ohne es so nennen zu wollen.

Diese Liste ist kein Test und keine Diagnose. Sie ist eine ehrliche Einladung, kurz innezuhalten. Setz dein Kreuzchen überall dort, wo du dich in den letzten Wochen wiederfindest und sei dabei so ehrlich, wie du es sonst selten dir selbst gegenüber bist.

Körperliche Warnsignale

- Innere Unruhe, die dich abends nicht zur Ruhe kommen lässt
- Hartnäckige Schulter- und Nackenverspannungen
- Häufige Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden
- Bleierne Schwere im Körper, besonders morgens beim Aufstehen
- Einschlaf- oder Durchschlafstörungen trotz extremer Müdigkeit
- Eine permanent erhöhte Infektanfälligkeit (du nimmst jede Erkältung mit)

Emotionale Zustände & gedankliche Erschöpfung

- Tief sitzende innere Leere
- Ein dumpfer Druck auf der Brust
- Extreme Erschöpfung, selbst nach vermeintlich erholsamen Tagen
- Ein schleichendes Gefühl der Sinnlosigkeit
- Das Gefühl, nur noch wie ein Roboter ferngesteuert zu funktionieren

<input type="checkbox"/>	Taubheit oder emotionale Abstumpfung statt echter Traurigkeit
<input type="checkbox"/>	Nachlassende Kreativität und das Gefühl von „Gehirnebel“ (Brain Fog)
<input type="checkbox"/>	Akute Entscheidungsschwäche bei kleinsten Alltagsfragen
<input type="checkbox"/>	Dünnhäutige Gereiztheit gegenüber den Menschen, die dir eigentlich nahestehen
<input type="checkbox"/>	Das Gefühl der Überforderung durch absolute Kleinigkeiten
<input type="checkbox"/>	Heimlicher Rückzug, weil dir jede soziale Interaktion zu viel Kraft raubt
<input type="checkbox"/>	Eine diffuse, ungreifbare Angst vor dem nächsten Tag
<input type="checkbox"/>	Ein quälender Perfektionismus und Härte gegen dich selbst
<input type="checkbox"/>	Heimliche Scham oder Schuldgefühle darüber, dass du „nicht richtig“ funktionierst

3-5 Kreuze:

Dein Körper flüstert. Er sendet erste Signale und du hörst sie gerade zum ersten Mal bewusst. Das ist gut. Nimm diese leisen Zeichen ernst, bevor sie lauter werden müssen.

6-10 Kreuze:

Du funktionierst auf Verschleiß. Irgendwie geht noch alles. Aber "irgendwie" ist kein Zustand, der trägt. Dein System zeigt dir, dass es Zeit wird hinzuschauen. Nicht irgendwann, sondern jetzt.

11 Kreuze und mehr:

Dein Körper schreit, was dein Mund nicht sagt. Du weißt es eigentlich schon. Und dass du diese Liste bis hierher ausgefüllt hast, zeigt: Ein Teil von dir will gehört werden. Der hat recht.

Was wirklich hilft.

Nicht mehr funktionieren. Sondern anfangen, dich selbst wieder wahrzunehmen.

„Du musst nicht erst zusammenbrechen, um dir Hilfe holen zu dürfen.“

Das kannst du heute tun:

→ **Einen Moment innehalten. Nur einen.**

- Diese Liste nicht wegklicken, sondern kurz bei dem bleiben, was sie in dir ausgelöst hat
- Einer Person sagen: "Mir geht es gerade nicht so gut" — auch wenn es sich seltsam anfühlt
- Auf stefanie-koch.de weiterlesen — weil du nicht die Einzige bist, die das kennt

Wenn du gerade merkst, dass es mehr ist.

Diese Checkliste kann keine professionelle Einschätzung ersetzen — und das soll sie auch nicht. Wenn du beim Ausfüllen gemerkt hast, dass da etwas ist, das größer ist als Alltagsstress: Bitte hol dir Unterstützung. Das ist keine Schwäche. Es ist der mutigste Schritt, den du gerade machen kannst.

- **Hausarztpraxis:** Dein erster Schritt. Dort können körperliche Ursachen abgeklärt und eine Überweisung zur Psychotherapie ausgestellt werden.
- **Therapieplatz:** Über die Kassenärztliche Vereinigung erreichst du den Terminservice unter 116 117.
- **Deutsche Depressionshilfe:** Informationen, Wegweiser und Foren auf deutsche-depressionshilfe.de
- **Akut-Hilfe:** Die Telefonseelsorge ist kostenlos, anonym und rund um die Uhr erreichbar — unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222