

Laut im Kopf

Erste Hilfe für leise, verletzbare Tage

Für die Momente, in denen Du
zu viel fühlst, zu laut denkst –
und trotzdem nicht aufgeben
willst.



Kristin
Agness

Willkommen in Deinem leisen Raum

*Hey Du Liebe,
wenn es laut wird in Dir...
Wenn Gedanken kreisen,
wenn sich alles gleichzeitig zu wichtig und zu viel anfühlt –
wenn Du spürst: „Ich kann nicht mehr klar denken“
und nicht weißt, wo Dein Platz in all dem ist...
dann brauchst Du keine neue To-do-Liste.
Du brauchst einen Moment.*

*Und ja – vielleicht ist es paradox:
Dass Du Dich nach Ruhe sehnst,
aber ein Freebie herunterlädst, das „Laut im Kopf“ heißt.
Dass Du innerlich schreist, aber Dir selbst kaum noch zuhören kannst.
Dass Du Klarheit willst – und gleichzeitig gar nicht weißt, wo Du anfangen sollst.*

*Diese Widersprüche bedeuten nicht, dass etwas mit Dir nicht stimmt.
Sie bedeuten nur: Du fühlst tief. Du denkst viel. Und Du brauchst einen echten Anker.*

*Einen Ort, an dem Du leise werden darfst, ohne Dich dafür zu schämen.
Einen Impuls, der Dich wieder zu Dir zurückholt –
wenn Du Dich innerlich längst verloren hast.*

Genau dafür ist dieses kleine Erste-Hilfe-Blatt da.



Deine Erste Hilfe, wenn es laut wird in Deinem Kopf

Was ist gerade laut in Dir?

Schreib einfach drauflos.
Unsortiert. Widersprüchlich. Echt.

z.B. „Was, wenn er sich zurückzieht?“
„Ich bin ihm zu viel.“
„Ich weiß nicht, wie ich das aushalten soll.“

Was brauchst Du gerade wirklich?

Was würde Dich jetzt innerlich ein kleines Stück beruhigen?
Versuche, dieses Bedürfnis vom „Problem“ zu entkoppeln.

z.B. „Jemand, der mich hält.“
„Einen Moment, in dem ich nicht funktionieren muss.“
„Einen langen Spaziergang in der Natur.“
„Ein Video, Onlinekurs oder Impuls, der mir schon einmal geholfen hat.“

Welcher Satz könnte Dich jetzt trösten?

Lies die Sätze unten – oder schreibe Deinen eigenen.

„Ich darf mir selbst näher sein als jedem anderen.“
„Ich darf Angst haben – und trotzdem in mir ruhen.“
„Ich darf leise sein – und trotzdem gehört werden.“
„Ich bin nicht falsch, nur weil ich tief fühle.“
„Ich muss heute keine Lösung finden. Nur bei mir bleiben.“
„Auch wenn ich gerade nichts weiß – ich bleibe mir treu.“
„Ich darf traurig sein, ohne mich zu verlieren.“
„Mein Wert hängt nicht davon ab, wie jemand anderes mich behandelt.“
„Ich darf mich anlehnen – auch an mich selbst.“



Herzbrief – Für den Moment, wenn es zu laut wird



Hey Du Liebe,
manchmal ist es einfach zu viel.

Zu viele Gedanken,
zu viele Möglichkeiten,
zu viele Fragen,
und kein einziger klarer Satz in Deinem Kopf.

Du versuchst, ruhig zu bleiben.
Du versuchst, zu verstehen,
alles richtig zu machen,
nichts zu übertreiben –
und doch ist da dieses dumpfe Grollen in Dir.

Diese Enge. Diese innere Lautstärke,
die kein anderer hört,
aber Du spürst sie mit jeder Zelle.

Vielleicht hast Du heute nicht mal eine Antwort auf die Frage „Wie geht's Dir?“
Vielleicht willst Du einfach kurz nur still sein,
und dass jemand versteht, ohne dass Du alles erklären musst.

Dann bin ich das heute.
Ich bin einfach da.
Mit einem kleinen Blatt,
einem leisen Moment,
einer Erinnerung:

Du darfst Dich selbst halten – auch wenn alles andere gerade wackelt.
Du musst nichts sofort lösen.
Du musst niemandem beweisen, wie stark Du bist.
Du darfst Dich jetzt spüren – ganz still.
Ganz sanft.
Ganz echt.



Und wenn Du magst, nimm Dir einen Stift.
Schreib, was gerade zu laut ist.
Lies es wie eine gute Freundin.

Und dann atme tief.
Du bist nicht falsch.
Du bist nicht zu viel.
Du bist nicht allein.



Ich denk an Dich.
Deine Kristin



INNERE HALTESÄTZE FÜR STÜRMISCHE TAGE

Ich bin nicht falsch. Ich bin feinfühlig.

Ich muss gerade nichts tun. Ich darf einfach sein.

Nicht jede Antwort muss heute kommen.

Ich verliere mich nicht – ich finde mich gerade langsam wieder

Ich bin da. Für mich.

Wenn Du magst, lies diese Zeilen öfter. Oder trag sie bei Dir –
wie einen stillen Schlüssel zurück zu Dir selbst.



Zum Schluss: Ein leiser Impuls für Dich

Wenn es in Dir laut wird,
dann musst Du nicht noch lauter werden,
um Dich selbst zu übertönen.



Du darfst Dich zurücklehnen.
Zurück in Dich selbst.
Nicht alles muss heute geklärt werden.
Nicht alles muss Sinn ergeben.

Vielleicht reicht es,
dass Du gerade bei Dir bleibst.

Ein kleines Stück.
Dass Du Dich spürst –
nicht perfekt, nicht fertig.
Nur da.

Denn genau dort,
wo Du atmest, wo Du fühlst,
wo Du gerade bist –
dort beginnt Deine Rückkehr zu Dir.
Immer wieder.

Ganz sanft.
Ganz echt.
Ganz Du.



Wenn Du Dir mehr solcher
Momente wünschst, findest Du auf
www.kristinagness.com weitere
leise Begleiter für Dich.

Oder folge mir auf [Instagram](#) – da
gibt es immer wieder sanfte
Impulse für Kopf & Herz.

