



IMPULSE der PSKB

FEBRUAR 2026

AUSGABE 36

Heute gebe ich mir frei

Wenn das "Muss" mal Pause hat

Unsere Themen/News

Heute gebe ich mir frei

Die Last der unsichtbaren
Verantwortung

Ein Moment der
Selbstreflexion

3 Schritte aus der
Pflichtmühle

Café-Treff Termine

Digital.Ecke

Das kennen Sie sicherlich auch: Sie brauchen nur durch die Wohnung laufen und sehen all die Arbeiten, die noch gemacht werden müssen, Ecken, die man schon lange mal aufräumen wollte.

Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal tief durchgeatmet und gespürt, dass für diesen Moment absolut gar nichts erledigt werden muss?

Für viele von uns ist dieses Gefühl fast fremd geworden. Wir leben in einer „Verantwortungs- und Pflichtmühle“. Wir funktionieren für den Job, die Familie, das Ehrenamt oder den Haushalt. Doch wer sich für alles verantwortlich fühlt, braucht unendlich viel Energie.



Die Last der unsichtbaren Verantwortung

Verantwortungsgefühl ist eigentlich eine positive Eigenschaft. Aber wenn es in ein starres Pflichtkorsett umschlägt, wird es zur Belastung. Wir tragen nicht nur die Verantwortung für unsere Taten, sondern oft auch für die Gefühle anderer oder für Abläufe, auf die wir eigentlich kaum Einfluss haben. Das Ergebnis? Eine permanente innere Aufmerksamkeit.

Sich „frei zu geben“ bedeutet nicht, verantwortungslos zu sein. Es bedeutet, die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden ernst zu nehmen.

Ein Moment der Selbstreflexion

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um ehrlich in sich hineinzuhorchen. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch.

- Wovor habe ich am meisten Angst, wenn ich eine Aufgabe unerledigt lasse? (Ist es die Angst vor dem Urteil anderer oder mein eigener Anspruch an mich selbst?)
- Wessen Verantwortung trage ich gerade auf meinen Schultern, die eigentlich gar nicht meine ist?
- Woran merkt mein Körper als Erstes, dass die „Pflichtmühle“ sich zu schnell dreht? (Ein Ziehen in den Schultern, flacher Atem, innere Unruhe?)
- Was ist das Schlimmste, das passieren könnte, wenn ich heute einfach „nicht zuständig“ wäre?

3 Schritte aus der Pflichtmühle

Wie gelingt der Ausstieg für einen Tag? Hier sind drei Impulse für Ihren persönlichen „Frei-Tag“:

1. Das „Was-wäre-wenn“-Szenario entzaubern: Fragen Sie sich: „Was passiert wirklich, wenn ich diese Aufgabe heute liegen lasse?“ Meistens ist die Antwort: Gar nichts Schlimmes. Die Welt dreht sich weiter, auch wenn die Wäsche wartet oder die E-Mail erst morgen beantwortet wird.
2. Die Erlaubnis einholen (bei sich selbst!): Wir warten oft auf die Erlaubnis von außen, mal Pause zu machen. Doch die wird selten kommen. Schreiben Sie sich heute selbst einen **„Urlaubsschein“**. Sagen Sie sich bewusst: *„Heute bin ich für die Welt nicht zuständig.“*
3. Digitale und soziale Fastenkur: Nichts füttert das Pflichtgefühl so sehr wie das Smartphone. Jede Nachricht fordert eine Reaktion. Schalten Sie das Gerät für diesen Tag einfach aus und genießen das Gefühl der Nichterreichbarkeit und sagen sich:

“Heute gebe ich mir frei. Weil ich es mir wert bin.”





Café-treff



Ihr Café in vertrauter Umgebung

14:30 - 17:00 Uhr

Johannesstraße 20

14-tägig jeden Mittwoch

07. Januar

21. Januar

04. Februar

18. Februar

04. März

18. März

01. April

15. April

29. April



Ein Projekt der Brücke e.V. - Digital.Ecke



Volkshochschule
Hersfeld-Rotenburg



Digital.Ecke Bad Hersfeld

Digitales
einfach
machen!

Ohne
Anmeldung.
Kostenlos.
Für alle.



Hilfe, Beratung und Unterstützung bei digitalen Alltagsfragen.

Wann?

jeden Freitag zwischen 10 und 15 Uhr

Wo?

Johannesstraße 20 in Bad Hersfeld
(hinter RepairCafé)

Fragen?

Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg
06621 87-6303
vhs@hef-rof.de

Einfach
vorbei
kommen



In diesem Sinne:

Machen Sie mal wieder blau.

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle

