

Chronische Leere

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Viele Menschen mit Borderline kennen ein Gefühl tiefer innerer Leere. Es ist kein „Nichts“, sondern oft sehr quälend. Manchmal versteckt sich dahinter ein anderes Gefühl, zum Beispiel Traurigkeit, Einsamkeit oder Scham. Oft hängt die Leere auch damit zusammen, dass man wenig spürt, was einem selbst wichtig ist.

Wie fühlt sich Leere bei mir an?

☐ innerlich hohl oder taub☐ nichts macht Freude oder Sinn☐ wie abgeschnitten von anderen☐ „Wer bin ich eigentlich?“☐ Langeweile, die wehtut☐ Sehnsucht nach „irgendwas“☐ Gefühle sind wie weggeschaltet☐ Drang, die Leere sofort zu füllen

So würde ich meine Leere beschreiben:

Leere füllen: kurzfristig und langfristig

Füllt kurz, schadet oft langfristig

- Essen, Kaufen, Alkohol oder Drogen
- Beziehungen nur, um nicht allein zu sein
- Selbstverletzung oder riskantes Verhalten
- stundenlang scrollen

Hilft auf Dauer

- Gefühle hinter der Leere benennen
- echten Kontakt zu anderen suchen
- kleine Dinge tun, die mir wichtig sind
- den Körper spüren: Bewegung, Wärme, Kälte

Wenn die Leere kommt, mache ich ab jetzt:

Diese Menschen oder Orte helfen mir, mich verbunden zu fühlen:

Chronische Leere

Name: _____

Datum: _____

Was ist mir wichtig?

Leere wird oft kleiner, wenn wir Dinge tun, die zu unseren Werten passen. Es müssen keine großen Ziele sein. Ein kleiner Schritt reicht.

Lebensbereich	Das ist mir hier wichtig	Ein kleiner Schritt diese Woche
Beziehungen		
Arbeit, Schule, Lernen		
Kreativität, Hobbys		
Körper und Gesundheit		
Natur, Tiere		
Für andere da sein		

Wann habe ich mich zuletzt lebendig oder verbunden gefühlt? Was habe ich da gemacht?

Welches Gefühl könnte sich hinter meiner Leere verstecken?

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.