

angstfrei im Beruf

18.06.2025, 22:05 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *angstfrei im Beruf*



Emilia – ein Morgen im Funktionsmodus

06:10 Uhr.

Der Wecker klingelt. Emilia bleibt liegen.

Nicht aus Bequemlichkeit, sondern weil schon jetzt alles zu viel ist.

Gedanke? Kein richtiger. Nur ein Gefühl: **Schwere.**

Dann: „*Oh nein. Nicht schon wieder.*“

Die Decke über dem Kopf gibt Sicherheit.

Draussen: Vogelgezwitscher, Sonnenlicht.

Draussen: Druck.

„*Ich kann nicht. Ich will nicht. Ich muss.*“

Der Tag hat noch nicht begonnen, und doch fühlt es sich an wie ein Überlebenskampf.

Emilia schleppt sich ins Bad.

Der Spiegel zeigt ein fremdes Gesicht.

Augenringe. Fahle Haut.

„*Reiss dich zusammen.*“

Der Satz kommt automatisch. Wie immer.

Doch innerlich ruft etwas:

„*Ich will raus. Allein sein. Atmen.*“

Aber sie geht weiter.

Küche. Tasche. Kein Frühstück – nicht aus Zeitmangel, sondern aus innerer Leere.

Anziehen. Unauffällig, funktional.

Maske auf – aussen klar, freundlich, kompetent.

Innen: Überforderung.

Auf dem Weg zur Bahn streift die Sonne ihr Gesicht.

Ein Moment des Innehaltens.

„Wie schön es jetzt wäre, im Wald zu sein.“

Doch dann senkt sie den Blick.

„Du brauchst das Geld.“ – „Reiss dich zusammen.“

Sie kauft ein Brötchen, kaut mechanisch.

Gedanklich ist sie schon im ersten Meeting, beim schwierigen Kollegen, beim Lächeln müssen.

In der Bahn: Menschen. Geräusche.

Emilia steht da, Kopfhörer drin.

Der Körper fährt zur Arbeit, die Seele bleibt zurück.

Am Abend: Leere hinter der Maske

Feierabend. Theoretisch.

Sie verlässt das Büro, als würde sie aus einer anderen Welt auftauchen.

Der Tag hängt ihr nach.

Innen: leer – und gleichzeitig überdreht.

In der Bahn starrt sie aus dem Fenster.

Alles zieht vorbei.

„Heute war's wieder zu viel.“

Zuhause: Stille.

Jacke ab. Schuhe aus. Tasche fällt.

Sie steht am Fenster.

Draussen: Lachen. Leben. Gemeinschaft.

In ihr: eine leise Sehnsucht.

„Ich könnte jetzt jemanden brauchen.“

Stattdessen: Eis aus dem Gefrierfach.

Sofa. Fernseher.

Keine Tränen – aber sie sind da, ganz nah.

Ein See hinter den Augen.

Eingefroren.

Was Emilia wirklich bräuchte?

Einen Ort, wo sie sein darf. Ohne Maske. Ohne Müssen. Nur sie selbst.

Was passiert innerlich bei Emilia?

Überforderung: Der Tag beginnt mit Erschöpfung.

Innere Spaltung: Funktionieren vs. Fluchtwunsch.

Verlust von Lebendigkeit: Alles Routine, nichts echt.

Tiefe Sehnsucht: Natur, Stille, Nähe – statt Taktung und Pflicht.

? Was könnte ihr helfen?

Mit Mitgefühl starten:

„Ich weiss, es ist viel. Und ich bin trotzdem hier.“

Einen Moment der Wahl schaffen:

Anderer Weg zur Bahn, Lieblingslied hören, bewusst atmen.
?Ein Gefühl von Selbstbestimmung zurückholen.

Selbstfürsorge ermöglichen:

Ein kleiner Spaziergang. Ein "Nein". Ein Tag Pause.
?Nicht Luxus – sondern Rettung.

Wenn der Alltag zu viel wird: Warum Menschen wie Emilia bei Fabienne Lüthi endlich wieder aufatmen können

Emilia. Sie ist erfolgreich, zuverlässig, stets freundlich.
Nach aussen funktioniert sie – nach innen kämpft sie.
Mit Erschöpfung, Leere, einem leisen Wunsch nach „Pause“, den sie kaum auszusprechen wagt.

Viele Menschen wie Emilia führen ein Leben im Funktionsmodus. Früh aufstehen, leisten, aushalten. Im Innern wächst die Sehnsucht nach Entlastung, Echtheit, Raum zum Sein.

Genau hier setzt die Arbeit von Fabienne Lüthi an.

Fabienne schafft einen Ort, an dem Menschen wie Emilia *nicht mehr funktionieren müssen*.

„Ich arbeite mit Menschen, die eigentlich alles im Griff haben – nur sich selbst etwas verlieren.“

- Fabienne Lüthi

In ihren 1:1-Begleitungen erleben Klient*innen nicht nur Erleichterung, sondern auch eine Rückverbindung zu dem, was sie im Alltag oft verdrängen:

Die eigene Stimme

Das tiefe Bedürfnis nach Ruhe

Die Kraft in der Verletzlichkeit

Was Emilia geholfen hätte?

Ein geschützter Raum.
Ein ehrlicher Blick auf ihr „Ich kann nicht mehr“.
Eine Stimme, die sagt: *„Du darfst so sein – und du musst es nicht allein tragen.“*

Genau das bietet Fabienne. Und mehr:

Eine einfühlsame Begleitung zurück zur Selbstfürsorge – Schritt für Schritt. Ganz ohne Druck. Ganz ohne „Du musst nur...“.

Interessiert dann buche dir jetzt dein kostenfreies Gespräch im Calendly oder schreibe mir an info@fabienne-luethi.ch

Zur Person

Fabienne Lüthi ist Befreiungskoach von Sorgen, Ängsten und Zweifel für Führungskräfte und Angestellte. Sie hilft dabei, alte Gewohnheiten zu erkennen und zu lösen - besonders jene, die unbewusst immer wieder hervortreten. Seit ihrem erfolgreichen Abschluss in Kinesiologie im Jahr 2022 hat sie sich intensiv im Bereich Mindset, Emotionsarbeit und Unterbewusstseins Transformation weitergebildet. Mit tiefer emotionaler Heilungsmethoden aus der Kinesiologie, lichtvollen Meditationen und Gedankentransformation zeigt sie, wie tiefe Befreiung möglich ist.

Weitere Infos: www.fabienne-luethi.ch

So lebst du angstfrei im Beruf:

<https://www.youtube.com/@angstfrei-im-Beruf/shorts>

angstfrei im Beruf

Obere Säge 5a

8755 Ennenda

Schweiz

www.fabienne-luethi.ch

Portrait

Du möchtest den Arbeitsstress hinter dir lassen, dich von deinen Sorgen, Ängsten und Zweifel befreien. Fabienne Lüthi ist Befreiungscoach von Sorgen, Ängsten und Zweifel für Führungskräfte und Angestellte. Sie hilft dabei, alte Gewohnheiten zu erkennen und zu lösen - besonders jene, die unbewusst immer wieder hervortreten. Mit tiefer emotionaler Heilungsmethoden aus der Kinesiologie, lichtvollen Meditationen und Gedankentransformation zeigt sie, wie tiefe Befreiung möglich ist.

Weitere Infos: www.fabienne-luethi.ch

So lebst du angstfrei im Beruf:

<https://www.youtube.com/@angstfrei-im-Beruf/shorts>

News-ID: 1285898 • Views: 781 (Stand: 06.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1285898/angstfrei-im-Beruf.html>