

# Abstand (Supervision?)

**Beitrag von „Ramapas“ vom 12. Dezember 2003 18:10**

Hallo Birgit,

mir geht es ähnlich, ich kann auch total schlecht abschalten und schlafe deshalb auch meistens ziemlich schlecht.

Ich kann mich allerdings auch immer ziemlich schlecht öffnen, deswegen weiß ich nicht, ob Supervision so das Richtige für mich wäre. Ein Austausch mit Kollegen, in ähnlicher Situation hilft allerdings oft schon weiter, ist nur nicht von Dauer und hilft nicht wirklich beim Abschalten....

Tja, leider keinen Tipp für dich, aber vielleicht das Gefühl, dass du nicht alleine bist 😊

Liebe Grüße

ramapas

PS: stell die Flöckchen doch aus, mich bringen sie wenigstens ein bisschen in weihnachtliche Stimmung, die mir ansonsten völlig fehlt.