

# Stress/Burnout und Unachtsamkeit

Beitrag von „klöni“ vom 16. Dezember 2008 18:39

Macht ihr denn nicht die Erfahrung, dass ihr in Stress- und Belastungsphasen Dinge tut, die einmal heilsam waren, aber jetzt eher schädlich sind?

Wie bewahrt ihr euch eure **Achtsamkeit** euch selbst gegenüber? Interpretiert die Signale eures Körpers richtig?

Zeitmanagement ist notwendig, sehe ich auch. Aber m.E. kann mich eine Routine nicht davor bewahren, Dinge zu tun, die mir letztendlich schaden, weil ich den Blick auf meine Bedürfnislage verloren habe.