

# **Stress/Burnout und Unachtsamkeit**

**Beitrag von „neleabels“ vom 16. Dezember 2008 20:26**

Ich habe schon eine Ehescheidung hinter mir, die nicht zuletzt an falscher Prioritätensetzung beiderseits lag. Und ich war schon mal auf dem besten Weg, meine Gesundheit im "Haus des Lebens und des Lernens" dauerhaft zu lädieren.

Da lernt man draus. Ich zumindest.

Nicht überarbeitet zu werden ist tatsächlich zu 90% eine Frage der Entschlusskraft. Wie einfach es ist, "nein" zu sagen, lernt man erst, wenn man es tatsächlich mal tut.

Nele