

Stress/Burnout und Unachtsamkeit

Beitrag von „klöni“ vom 17. Dezember 2008 17:21

[pan](#)

Zitat

nö, im ruhebereich, nicht in der sauna! aber schlafmangel ist schlecht für nachvollziehbare formulierungen. ich fand es nur lustig, wie sehr mich die entspannung gepackt hatte, dass ich keine lust auf weitere saunagänge hatte, obwohl ich doch sonst immer mindestens drei saunagänge mache.

Und ich dachte schon... nun gut, dann bin ich wohl wirklich die einzige richtig Blöde hier... 😄

Dein Selbstschutzmechanismus funktioniert wahrscheinlich noch, deshalb bist du nicht noch einmal in die Saunakabine gegangen. Ich wäre vermutlich trotzdem gegangen, aus reiner Routine... 🤖