

Extrem schwach und erschöpft ohne Erkältungssymptome - ab wann bleibt ihr zu Hause?

Beitrag von „klöni“ vom 25. Mai 2009 21:08

Hallo zusammen:

hatte bislang noch keine Zeit gefunden, mich bei euch für euren Zuspruch und Ermutigung zu bedanken.

Die Symptome haben mich letztendlich fast 3 Wochen verfolgt. Totale Erschöpfung, Benommenheit, ständige Müdigkeit, Gereiztheit, etc.. Die ganze Palette. Könnten auch schon die ersten Anzeichen von Burnout gewesen sein.

Die Ferien haben geholfen. Konnte mich gut entspannen und erholen. War absolut notwendig!! Merke in letzter Zeit immer deutlicher, dass ich nicht jünger werde und mich frage, wie ich den ganzen Stress und die Belastung noch mindestens 30 Jahre aushalten soll?

Weniger belastend wird es nicht! Trotz Erfahrung und Routine.

Viele Grüße
klöni