

# Mir gehts so schlecht

**Beitrag von „rusty“ vom 16. September 2010 18:24**

Liebe Mumu,

seit 30 Jahren bin ich Fachleiter und hatte immer mal wieder Refs, denen es ähnlich erging. Ich will dir Mut machen den zeitweisen Ausstieg zu wagen, denn deine Angstzustände lösen sich nicht von alleine auf. Sie sind sicher dein größter Hemmschuh. Deshalb: Geh zum Facharzt, lass dich längere Zeit krank schreiben und nimm alle therapeutischen Hilfen an. Nur so kannst du m.E. deine Krise überwinden. Kündige aber auf gar keinen Fall wegen deiner sozialen Absicherung. Bei deinem Wiedereinstieg nach einer Therapie erhältst du ganz normal Verlängerung des VD.

Alles Gute