

Erschöpft und müde auch in den Ferien?! - Was macht ihr?

Beitrag von „hks“ vom 15. Oktober 2010 09:23

Kennt ihr das auch: Ihr habt Ferien, seid aber trotzdem ständig erschöpft und müde? Was macht ihr in einem solchen Fall? Ich habe das Gefühl, dass die "normalen" Dinge (spazieren gehen, gesunde Ernährung, Bachblüten, Hobbies usw.) nicht mehr helfen.

Da die schulische Situation für mich momentan insgesamt sehr unentspannt ist, schleichen sich zur körperlichen Verfassung auch immer wieder schulische Gedanken ein - auch wenn sie das gar nicht sollen. Das belastet dann noch zusätzlich.

Über eure Tipps und Hilfe würde ich mich freuen! Danke.