

Burnout?

Beitrag von „SemL“ vom 14. Dezember 2010 14:49

Zitat

Original von ich32

Ich will nicht gleich zu einem Psychotherapeuten gehen... Hilft vielleicht eine Auszeit?

Es muss ja auch nicht gleich ein Psychotherapeut sein. Haben Sie einen guten Hausarzt? Er kann Ihnen sicher auch Weiteres raten.

In einem Forum ist soetwas schwierig zu klären, da hat Nele schon recht.

Mit einer Auszeit allein ist es möglicherweise auch nicht getan.

Alles Gute!

SemL