

Burnout?

Beitrag von „Linna“ vom 14. Dezember 2010 15:00

hallo ich32!

du musst auf jeden fall sehr auf dich aufpassen. ein erster schritt ist schon damit getan, dass du dich als kurz-vor-burn-out siehst. noch steckst du hoffentlich nicht drin.

niemand muss sich für so etwas schämen!! geh' zu deinem hausarzt und berate dich mit ihm, was du am besten tust - und wenn er dir zu einer therapie rät: mach' es! es geht um dich und dein glück!

alles gute!