

## **Immer nur müde und ausgepowert...**

### **Beitrag von „Liselotte“ vom 5. März 2012 10:18**

Puh ja, die Umstellung vom Ref. zur 1. Stelle fand ich auch ganz schön extrem. Nachmittags nach der Schule bin ich auch häufig total ausgelaugt. Das ausgepowert sein kenne ich also sehr gut.

Mir fing es an besser zu gehen, als ich das "ich hab keine Zeit etwas für mich zu tun" über Board geworfen hab und angefangen habe, mich regelmäßig unter der Woche mit Freunden zu treffen. Nachdem ich festgestellt hab, dass das hilft, hab ich auch gleich wieder angefangen regelmäßig Sport zu machen. Allerdings hab ich kein Kind, so dass ich mir das etwas besser einteilen kann.

Ich empfehle dir, wenn du das mit deinem Kind irgendwie einrichten kannst, wieder mindestens 1x in der Woche etwas für dich zu machen. Dann wird es dir bestimmt insgesamt besser gehen. Denn auch der ständige Gedanke "ich müsste ja" laugt aus. Also unbedingt etwas zum Abschalten suchen.