

Arbeitsbelastung so hoch-möchte wieder "leben"

Beitrag von „Lollarossa“ vom 5. März 2013 09:56

Nicht nur die Notbremse ist wichtig, sondern auch schon Pläne, wie du die für dich befreite Zeit so nutzen kannst, dass du wieder Freude empfindest. Hör mal in dich hinein, ob es da Wünsche gibt, Dinge zu tun, für die bislang keine Zeit da war. Bei mir war es ganz simpel der Wunsch nach einem kleinen Hauskätzchen  , das sich auf den Schreibtisch legt und schläft, während ich korrigiere. Jetzt habe ich einen dicken Stubentiger, der mir vorlebt, was ich lange vernachlässigt habe. Neulich habe ich mir einen Garten gekauft und genieße es schnell mal ins Grüne zu kommen, frische Luft zu tanken und das Wachstum der Pflanzen zu beobachten. Bei mir ging es darum, die Zeit sinnhaft (mit allen Sinnen) zu füllen, weil unser Beruf ja doch eher die Verkopfung fordert und Stress der dominante Gefühlszustand ist.