

Oft krank- was tun?

Beitrag von „Piksieben“ vom 11. November 2014 19:12

Velandra, meine Erfahrung ist, dass es Phasen gibt, in denen man einfach öfter krank ist. Ich beobachte immer wieder, dass Eltern von kleinen Kindern viel häufiger krank sind - die Virenattacken sind heftiger und der Schlaf fehlt ... und dann stabilisiert sich das Immunsystem wieder. Das ging mir auch so. Inzwischen bin ich nur noch selten krank.

Außerdem entwickelt man mit den Jahren viel Routine und das senkt den Stresslevel. Dein Arzt hat völlig recht: Was du erlebst, ist normal in den ersten Berufsjahren. Hinzu kommt ja, dass die Virendichte an der Schule auch recht hoch ist. Also auf Hygiene achten.

Wie sieht es mit Sport aus bei dir? Sehr vielen Leuten hilft das a) weil es abhärtet und b) weil es Stress reduziert.

Da die Zeit doch nicht mehr wird, und die Arbeit nicht wirklich weniger, hilft es nicht, sich ein Versagen im Zeit- und Stressmanagement vorzuwerfen. Das macht nur noch mehr Sorgen und letztlich Stress.

Ich weiß nicht, ob dich auch deine Wochenendbeziehung stresst - ich finde es gut, am Wochenende nicht zu arbeiten, und wenn die Beziehung dafür der Anlass ist, um so besser.

Ach und: Man darf "viel zu tun haben" nicht mit "Stress" verwechseln. "Viel zu tun haben" ist okay für eine Zeit, wenn man weiß, das Wochenende und die Ferien sind sicher. Viel schlimmer sind emotionale Belastungen wie familiäre Sorgen etc. Ich glaube, es hilft, wenn man sich das klar macht. Wie du es schilderst, bist du emotional nur durch deine Sorgen belastet, zu oft krank zu sein. Vielleicht kannst du dich davon ein bisschen lösen und dir sagen, dass es besser werden wird. Du scheinst ja sonst ganz erfolgreich unterwegs zu sein.

Gute Besserung!