

Schulschlussdepression

Beitrag von „Friesin“ vom 1. Juli 2016 09:58

ich denke, das, was du fühlst, ist nicht ungewöhnlich; ich höre das öfter. Ausgepowert bin ich auch erst mal, was sich allerdings erst nach ein paar Tagen bemerkbar macht. Gleich zu Ferienbeginn muss ich langsam runterkommen, indem ich immer mal ein bisschen was Schulisches entsorge, abhefte, den Schreibtisch komplett leer räume usw. Wie ein Läufer, der nach dem Zieleinlauf sich erst mal auslaufen muss 😊

nach ein paar Tagen bin ich im Ferienmodus 🏖️

deshalb würde ich an deiner Stelle niemals sofort mit der Planung fürs nächste Schuljahr beginnen. Gönn dir die Pause, die du brauchst!! dein Körper und deine Psyche werden es dir

danken!

