

# Ohne Handy in den Urlaub?

**Beitrag von „Stille Mitleserin“ vom 5. August 2016 19:33**

Ich stamme noch aus der Steinzeit - diese ominöse Smartphone habe ich erst, seit mein Junior eins hat. Davor hatte ich viele Jahre lang ein Billig-Handy nur zum Telefonieren....

Zwar nutze ich mein Handy heute durchaus, habe aber Bauchweh beim Datenroaming im Ausland. Das Handy kommt also mit, aber ich nutze es nur wie ein Telefon.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die wirklich schlechten Nachrichten einen immer erreichen, die Guten können warten, bis ich wieder da bin.

Egal, wie du dich entscheidest - lass es dir gutgehen und sei achtsam mit dir. Ein Burnout braucht vor allem eins - Zeit.

Schöne Ferien!