

# **Was tun gegen Ferienreife und alles zu persönlich nehmen auf allen Seiten?**

**Beitrag von „Piksieben“ vom 28. Juni 2017 17:58**

Ich habe früher oft die Wochen bis zu den Ferien gezählt und war doch ziemlich groggy. Inzwischen habe ich alles besser im Griff, freue mich zwar auch, wenn Ferien sind, habe aber nicht mehr das Gefühl, sonst zusammenbrechen zu müssen.

Definitiv ist es ein Stressfaktor, wenn man alles persönlich nimmt. Das habe ich mir mehr oder weniger abgewöhnt. Ich ärgere mich vielleicht - aber es gibt auch beim Sichärgern unterschiedliche Tiefen, sozusagen. Auf beruflicher Ebene ist Ärger eben beruflicher Ärger und nicht persönlicher, der einen wirklich ankratzt. Aber dafür braucht es wohl ein paar Jahre Routine. Obwohl ich auch alteingesessene Kollegen erlebe, die sich über jeden Blödsinn aufregen können, wirklich, über die sprichwörtliche Fliege an der Wand. Denen ist wohl nicht zu helfen.

Und ja: Sport und Draußensein sind natürlich wichtig für das Nervenkostüm. Und das das ganze Jahr über.