

Ist mein Anspruch an mich zu hoch?

Beitrag von „Stille Mitleserin“ vom 7. Oktober 2018 12:24

Nutzt du Supervision? Hast du jemanden zum Sprechen?

Beim 2. Burnout bietet es sich vielleicht an, an die Wurzeln zu gehen.

Natürlich kenne ich deine Situation nicht genau und es ist immer leicht zu sagen, dass das mit 10 Stunden hinhauen müsste.

Aber eben nicht für dich. Punkt.

Ich denke aber, dass die Probleme tiefer liegen, vielleicht in einem Perfektionismus oder dem Gefühl, es allen recht machen zu müssen und nicht alle Fronten gleichzeitig bedienen zu können.

Insofern: Such dir jemand, der qualifiziert ist und dir hilft, damit du gesund wirst/bleibst und wieder Lebensqualität erreichst.

Kannst du mit weniger Stunden anfangen? BEM mit 6 Stunden? Gibt es das bei euch?