

“chillen“Lernen

Beitrag von „Krabappel“ vom 9. Januar 2019 07:55

Zitat von Lillija

... Ich bin ein unheimlich strukturierter Mensch, deshalb bin ich sehr zuversichtlich gegen Berufskrankheiten wie Burnout vorzugehen. Man hat es selbst in der Hand, wenn man früh genug erkennt, dass man evtl. Selbst mal davon betroffen sein könnte!

Das ist ein schöner Satz, weil er in sich so wunderbar unlogisch ist 😊

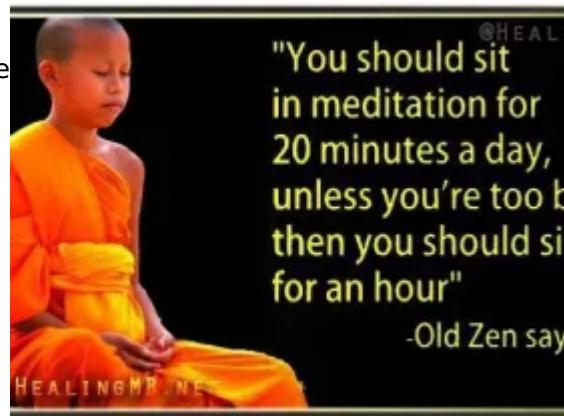
Zitat von Lillija

...man muss ... Ich liege wach ... was mich echt stresst... Ich hab ernsthaft über burnout nachgedacht ... unheimlich strukturierter Mensch... Wenn ich erst einmal... konsequent... alles möglichst gut zu machen ... zig mal zu hinterfragen... “jetzt chill mal Mädchen”

Auf mich machst du den Eindruck einer sehr leistungsstarken, fröhlichen Person, bei der alle anderen denken, "mönsch, bei der fluppt ja immer alles!". Und gleichzeitig setzt du dich selbst unter Druck. Ich bin strukturiert, ich bin perfektionistisch, selbst chillen *muss* ich, ich muss irgendwas machen, um kein Burnout zu bekommen, denn auch das will ich in der Hand haben, koste es, was es wolle, auch mit Gewalt...

Ich glaube, in einem Post kann hier niemand hilfreiche Tips auflisten, um dich zu unterstützen. "Mach mal Sport", "geh deinem Hobby nach", oder eben "chill mal" weißt du ja selbst, was soll dir da jemand noch mehr auf die To-Do-Liste schreiben... Umgekehrt möchte ich eher sagen: so bist du. Leistungsstark und gestresst und fröhlich (oder wie auch immer, wir kennen uns ja nicht 😊) Und du *darfst* dich hinsetzen, durchatmen.

Ach und jetzt doch ein Tip: beginne, zu meditieren



"You should sit
in meditation for
20 minutes a day,
unless you're too b
then you should sit
for an hour"

-Old Zen say

Anleitung im Internet und lass dich überraschen...