

# **“chillen“Lernen**

**Beitrag von „WillG“ vom 9. Januar 2019 09:44**

Mir hat damals im Ref geholfen, mir ein Hobby in einem Verein zu suchen, bei dem ich zeitliche Verpflichtungen eingegangen bin. Wenn dann Treffen waren, MUSSTE ich hin, um nicht alle anderen hängen zu lassen. Klingt erstmal widersprüchlich und nach noch mehr Stress, aber regelmäßig einmal pro Woche einen ganzen Abend mit Dingen zu verbringen, die gar nichts mit dem Job zu tun haben, hat mit der Psychohygiene unglaublich geholfen und mir Kraft und Ruhe für die vielen anderen Aufgaben gegeben.