

# **“chillen“Lernen**

**Beitrag von „felicitas\_1“ vom 9. Januar 2019 16:44**

Für mich ist immer wichtig, dass ich meine Zeiten habe, in denen ich meine Ruhe habe, einfach nichts tun MUSS, keiner etwas von mir was erwartet, ich - wenns geht - auch möglichst wenig Menschen um mich habe.

Ich werde ganz kribbelig, wenn das zu kurz kommt, ich bin da sehr empfindlich. Mich stresst es dann einfach schon, nur daran zu denken, dass ich vier Tagen zum Sport verabredet bin

Wenn ich merke, dass ich da im Ungleichgewicht bin, fahre ich alles nicht wirklich Wichtige auf ein Minimum zurück: Meine Kinder sind wichtig und der Beruf, denn von irgendwas muss man ja leben. Alles andere - Partner, Verwandtschaft, Hobby, ... - muss dann einfach mal zurückstecken.