

Gesund bleiben bzw. werden

Beitrag von „Kopfschloss“ vom 18. Mai 2019 19:03

Danke für eure Antworten und Tipps und die Diskussion.

Ganz allgemein, ungeordnet, möchte ich ein paar Gedanken und Antworten geben:

Meine Aufzählung war selbstverständlich nicht nach Wichtigkeit sortiert. Ganz klar stehen meine Kinder an erster Stelle.

Mit "Prioritäten setzen" war gemeint, dass jedes Aufgezählte wichtig ist und ich nicht weiß, wo ich Anforderung reduzieren kann.

Und ich wollte mich einfach auskotzen und aufzählen, was alles an mir zerrt.

Ja, ich habe einen Mann, ja, ich liebe ihn, ja, er ist meist eine Entlastung und ja, manchmal ist er eine Belastung.

Ich finde es ganz toll, dass hier scheinbar viele in perfekten Beziehungen leben und dass viele hier ein tolles Lebens-/ Arbeitsteilungsmodell haben.

Ich habe das offensichtlich nicht.

Mein Mann ist aufgrund einer Krankheit wenig belastbar, ich versuche darauf Rücksicht zu nehmen.

Meine Eltern sind nicht pflegebedürftig, aber eines meiner Elternteile ist schwerkrank und ich unterstütze im Alltag und emotional.

Unsere Kinder sind unter 10 Jahre alt.

Ich liebe sie mehr als mein Leben und trotzdem stressen sie mich manchmal und, ja, sind dann eine Belastung.

Wenn ich um 5 Uhr aufstehe und durch meinen Tag renne, dann ist es für mich eine Belastung, wenn mein Kind mich um 20 Uhr bittet, etwas vorzulesen. Erst recht, weil ich weiß, dass die Küche noch auf mich wartet und evt noch Unterrichtsvorbereitungen oder Klausuren.

Entweder mit mir stimmt was nicht, oder andere schummeln, wenn sie behaupten, dass ihren Kinder und die Beschäftigung mit ihnen, immer Spaß machen.

Einige Posts empfand ich als empathisch und taten mir gut. Danke dafür.

Bei manchen dachte ich mir, dass ich wohl nicht belastbar genug bin - wenn ich lese wir mache alle Anforderungen scheinbar mühelos schaffen. Beneidenswert.

Grüße in die Runde

Kopfschloss