

Arbeiten trotz persönlicher Krise?

Beitrag von „CDL“ vom 10. Mai 2020 12:48

Zitat von Annanni

Der Hals schnürt sich mir wirklich irgendwie zu, allerdings eigentlich nur dann, wenn keiner da ist und vor allem nachts. Vielen Dank für eure Gedanken. Letztlich kann ich wohl wirklich erst morgen früh sagen, ob ich mich in der Verfassung fühle. Es hat mir aber schon ein wenig geholfen, eure Meinungen dazu zu lesen, schon weil man sich nicht ganz so allein fühlt mit seinen ganzen Grübeleien. Danke!

Wenn die Arbeit dir nicht nur gut tut, sondern du diese auch weiterhin gut leisten kannst, dann versuch es. Alles, was deine Ressourcen füllt und dich stärkt, ohne dass Mitmenschen (und in dem Fall anvertraute Kinder) den Preis dafür zahlen müssen ist gut und sinnvoll. Gleichzeitig solltest du für dich selbst prüfen, ob unter Umständen ergänzende ärztliche Beratung und Gespräche sinnvoll sein könnten bzw. ob es sich um ein grundsätzliches Problem handelt, dass durch Corona nur stärker hervorgekitzelt wurde oder dieser Corona-Situation geschuldet ist. Schau in jedem Fall, was dir jenseits der Arbeit gut tut und dich stärkt. Geh vielleicht einmal die Woche mit einer Freundin oder Nachbarin spazieren (das geht mit ausreichend Abstand auch mit Angehörigen von Risikogruppen), nimm dir Zeit für dich selbst um gesund in dich hineinzuhören, aber unterbrich lange Grübeleien die dich nicht weiterbringen und die ungesund sind beispielsweise indem du einen lieben Menschen anrufst (Videotelefonie hebt die Stimmung auch schon, wenn man sich schon nicht persönlich sehen kann). Was hast du denn sonst so für Hobbies, die sich auch corona-unabhängig ausüben lassen? Sport? Malen? Lesen? Tanzen?... Viele Sachen kann man auch weiterhin machen, wenn man sie ein wenig anpasst und braucht solche Ressourcen auch, um gesund bleiben zu können.

Der wichtigste Hinweis: Verdräng' die Gefühle die gerade hochkommen nicht, sondern nimm dich ernst, nimm ernst was du gerade fühlst und finde heraus, was du gerade wirklich brauchst, um dich eben nicht nur abzulenken von dir selbst und deinen Emotionen, sondern dir selbst gut zu tun und gesund für dich selbst Sorge zu tragen.