

Arbeiten trotz persönlicher Krise?

Beitrag von „Fraggles“ vom 10. Mai 2020 13:16

Was hilft, sind Tagesstrukturen und viele Waldläufe - auch auf Distanz mit Bekannten. Laufen, wandern, gehen, möglichst im Grünen (am besten im Wald). Und wenn man sich an den Haaren hinzieht... egal, wie schlecht es einem geht. Rausgehen hilft.

Die Krankschreibung ist schon nötig, wenn es einem so schlecht geht, da dieser Zustand sich ja auf die Arbeitsfähigkeit negativ auswirkt. Wichtig ist dann aber, so schlecht es auch geht, aktiv zu bleiben und über die Aktivität langsam zur Erholung zurückzufinden. Man könnte auch zusätzlich psychosomatische Beratung in Anspruch nehmen.

Jeder kann doch mal krank werden - auch das hilft, dass man das annimmt. Eltern, Schüler, Lehrer ...

Vielleicht hilft ja auch das Notprogramm, wieder zu gesunden.

Was man nicht tun sollte: das Ganze verdrängen.

Die Lauftipps kommen aus der eigenen Erfahrung, es hat eine ungeheure stressreduzierende Wirkung. Stichwort „mindfulrunning“. Und wenn es 2 Stunden Spaziergang sind. Was ich erstaunlich finde, ist, wie sich alles verändert, wenn man es durchzieht...

Ich habe das hier gerade zusammengestellt, was mir geholfen hat und hilft. Die Achtsamkeitskurse MBSR finde ich auch gut - aus meiner persönlichen Sicht würde ich die Entspannung erst übers Körperliche und dann übers Meditieren suchen.

Eben im Wald beim morgendlichen Lauf saß eine junge Frau auf einer Bank, in Buddahhaltung, und hat meditiert. Das war ein so schönes und kraftvolles Bild. Zur Zeit ist die Natur draußen sehr schön - Du hast dann Vogelkonzert und Nadelduft als Begleiter.

Was mir noch zu den Tipps einfällt: den Medienkonsum einschränken - einmal Nachrichten pro Tag anschauen, das reicht.

Ich denke, jeder Arbeitnehmer (oder zumindest einige) kennt Phasen der Erschöpfung, sodass er sogar krank wird. Vielleicht helfen ja schon 1, 2 Wochen zur Besserung, wie gesagt. Da würde ich im Zweifel das Urteil dem Arzt überlassen. Der hat einen guten Außenblick auf den Menschen, der zu ihm kommt.

Gegen Sachen wie Liebeskummer usw. ist kein Kraut gewachsen, da muss man sich durchheulen. Aber da hilft die Methode auch.

Dein Artikel hat mich berührt, daher habe ich jetzt spontan alles dazu geschrieben, was mir einfiel.

Ich kann auch die Lehrercoachinggruppen nach dem Freiburger Modell empfehlen.

So - raus mit Dir - Social distancing einhalten und sporteln.

Liebe Grüße,