

# Arbeiten trotz persönlicher Krise?

**Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 10. Mai 2020 14:42**

Mein Gefühl: geh arbeiten. Je länger du zu Hause hängst, desto mehr bauen sich Gedankenschleifen auf. Und was schon gesagt wurde: Hilfe suchen, nicht nur beim Hausarzt. Panikattacken lassen sich gut behandeln und Meditation ergänzt und unterstützt nachweislich.

Wir befinden uns in einer Krisensituation, du mit Stellenwechsel noch zusätzlich in einer Krise. Dazu niemanden, der einen in den Arm nimmt... übel 

Lass dich fachlich unterstützen, das wird wieder 