

Arbeiten trotz persönlicher Krise?

Beitrag von „Fraggles“ vom 10. Mai 2020 16:24

Wenn sich die Belastung groß anfühlt und der Hausarzt Krankheit diagnostiziert, kann man das aber auch ernstnehmen und die Krankheitstage dann zuhause bleiben. Wie bei anderen Krankheiten auch.

Der Hausarzt verweist auch weiter zu einem Arzt für Psychosomatische Medizin. Therapien werden von der Kasse bezahlt. Klar.

Aber das ist eine längerfristige Sache. Kurzfristig kannst Du die Zeit zur Genesung und zur Erholung nutzen. Das Laufen und der Sport dürften gehen (je nach Fitnesslevel fängt man ganz klein an, aber stetig). Das Meditieren klappt oft erst, wenn man schon ein bisschen gesundet ist. Ein MBSR-Kurs hilft (auch längerfristig).

Höre auf Deinen Arzt.

Und falls Du den Tipp mit dem Laufen annehmen willst: viel Spaß in der Natur und im Wald! (Bzw.: gute Regeneration!)

Liebe Grüße,

#mindfulrunning #laufen #wald #waldbaden