

Was tun gegen Stress?

Beitrag von „Piksieben“ vom 21. September 2020 19:10

Ich bin ja beinahe ein bisschen beruhigt, dass es nicht nur mir so geht. Ich erlebe mich im Moment leider auch sehr gereizt und bei manchen Sätzen könnte ich platzen. Immer dasselbe!

"Was sollen wir denn jetzt machen?" (Ich habe es vorher lang und breit erklärt)

"Das geht nicht" (nee is klar, Excel ist kaputt. Kann passieren, wenn man das Semikolon vergisst)

"Ich hab nichts gemacht" (nein, in der Tat. Nichts.)

"Kann ich mal aufs Klo?"

Ich gehe wirklich zum Fenster und atme dort ein bisschen. Manches muss man wohl ertragen. Aber ich habe es eben oft wirklich leid.

Vermutlich ist es wirklich eine Form von Erschöpfung. Das ist um so beunruhigender, da gerade erst Sommerferien waren und mit dem Herbst jetzt tatsächlich noch so Einiges auf uns zukommen dürfte. Man weiß es nicht.