

Der Wurm ist drin...

Beitrag von „Eva“ vom 4. Juli 2005 17:31

Hi Mel,

das Wichtigste m.E. ist im Moment, dass Du Dir Zeit zum Trauern nimmst. Ich schließe mich meinen Vorschreibern an, eine Auszeit ist wirklich nötig!

Wenn Du jetzt nicht innehältst und Dir selbst erlaubst, den Verlust und die schmerzlichen Gefühle zu verarbeiten, sondern versuchst, sie mit noch mehr Arbeit für das Ref. zu unterdrücken, werden sie irgendwann mit großer Macht hervorbrechen.

Achte jetzt erst einmal nur auf Dich.

Es tut mir sehr leid, dass es Dich so geballt getroffen hat.

Viele mitfühlende Grüße,
Eva