

Studienabschluss steht bevor, Unsicherheiten, Selbstzweifel und evtl. auch psychosomatische Angsterkrankung

Beitrag von „Kopfschloss“ vom 30. Dezember 2020 12:46

Ich schlage da in MrsPace und Philios Kerbe...

Zieh es durch. Und lenk dich ein bisschen von dir selbst ab. Denk nicht so viel über dich selbst nach.

Das mag erstmal seltsam und möglicherweise nicht emphatisch wirken, ist aber von Herzen gut gemeint.

Schlaf nicht zuviel, zuviel Schlaf verstärkt depressive Verstimmungen.

Es ist zwar einerseits wunderbar in einer Gesellschaft zu leben, in der man sein Lebenskonzept relativ uneingeschränkt nach eigenem Gusto wählen kann, aber auf der anderen Seite erzeugt diese Fülle an Möglichkeiten auch eine Menge Druck.

Verabschiede dich von dem Gedanken, dass alles perfekt sein oder sich gut anfühlen muss. Muss es nicht. Manchmal muss man sich für etwas entscheiden und es durchziehen, auch wenn es sich manchmal doof anfühlt.

Das ist mMn in vielen (allen?) Bereichen des Lebens so.

Ich bin gerne Lehrerin, hasse aber frühes Aufstehen. Doof, ist aber so.

Ich unterrichte nicht gerne Lyrik, gehört aber dazu und ich machs auch ganz ordentlich.

Man muss nicht immer brennen, manchmal reicht ein Teelichtchen.

Ich liebe meine Kinder über alles. (Ja, kitschig, ist aber so.) Trotzdem hätte ich sie schon mehrfach an die Wand klatschen können, weil es eben nicht nur "Du bist die beste Mama der Welt" gibt, sondern auch Trotzanfälle, Geschreie, gefühlt 100 Mal die Nacht aufwachen, ins Auto Gekotze und und und... .

Warum ich das schreibe?

Nichts ist perfekt. Auch dein Bruder mit seiner Vorzeigefamilie nicht.

Und auch die fühlen sich nicht immer gut.

Ein Stückweit kann man seine Gefühlswelt mithilfe des Verstandes beeinflussen.

Triff eine Entscheidung. Und dann ziehst du es durch.

Was spricht denn dagegen das Ref anzugehen?

Nix, wenn du sogar bereit wärst irgendwas zu machen, nur um deinen Lebensunterhalt finanzieren zu können.

Mach das Ref, beschäftige dich, aber nicht mit dir selbst (ok, das ist zweideutig. Also du kannst dich schon mit dir selbst beschäftigen, aber nur rein körperlich. ☐☐)

Grübel nicht über dich nach.

Schlag die Gedankentür zu.

Sag laut "Ich mache jetzt das Ref und dann sehen wir weiter"

Ich wünsch dir alles Gute, dass du dich selbst weniger wichtig nehmen kannst, um so schlussendlich zufriedener zu werden.