

# Bluthochdruck: ich? Ja, tatsächlich:(

Beitrag von „Sissymaus“ vom 22. Februar 2022 18:29

## Zitat von Zauberwald

Bei mir hat sich das mal in abendlichem Herzrasen geäußert, obwohl ich auch dachte, es wäre alles so wie immer. Was ja nicht heißt, dass es nicht stressig ist. Auf das Herzrasen folgte ein Burnout, aber ich will dir keine Angst machen und du bist ja schon in Behandlung. Ich meine nur, dass man sich manchmal wundert, was mit einem passiert, obwohl doch eigentlich alles normal ist.

Du hast schon Recht: Man muss auf sich achten. Ich habe zunächst erstmal das Wort "NEIN" geübt. Zuerst nur das Wort als solches, danach seine Aussprache und den situationsangemessenen Tonfall. Ich bin damit schon ein Stück weit erfolgreich.

Weiterhin übe ich: "Ist nicht meine Baustelle", "Geht mich nichts an" "Das ist der Job von (beliebige:r Kolleg:in)" Es ist wundersam, was das an Entspannung mit sich bringt.