

Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 9. Oktober 2022 10:15

Krankschreibung mit anschließender Kur/Reha könnte dir guttun. Mir hatte es wieder Kraft für 10 Jahre gegeben. Momentan geht meine Motivation/Kraft aber auch ziemlich zurück. Ich versuche, mir im Alltag Auszeiten zu nehmen. Ein schöner Spaziergang, ein schöner Film/Serien bei Netflix , ein Buch, das mich in andere Welten führt.