

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

Beitrag von „Ratatouille“ vom 9. Oktober 2022 10:39

Liebe Viola,

je länger du es herauszögerst, umso länger wird es dauern. Geh zum Arzt und danach lässt du dich wegen einer Kur oder auch Psychotherapie beraten und packst das an. Auszufallen ist nicht toll, aber das kannst du nicht ändern. Darum werden sich andere kümmern (müssen). Dein Job ist es, deine langfristige Arbeitsfähigkeit zu sichern. Wie du deinen Zustand beschreibst, ist es höchste Eisenbahn.