

# Nur Überbelastung oder Burn out oder Depression?

**Beitrag von „Quittengelee“ vom 7. Februar 2023 12:39**

Huhu  versuche mal einen Moment nur ...zu atmen...nimm die Sitzfläche unter dir wahr...entspanne die Schultern...Fühle den Atem, wie er ausströmt...Die Wellen beruhigen sich... alles zu seiner Zeit.

- Krankschreibung Stück für Stück verlängern, zum Beispiel aller 3 Wochen und gleich den nächsten Termin ausmachen. Zur Not anderen Arzt aufsuchen und deine Symptome schildern
- jetzt Therapeuten-Termine ausmachen, auch wenn es noch ein bisschen dauert, oder du ein Stück fahren müsstest. Absagen kannst du immer noch.
- Kur kannst du selbstverständlich in der Arbeitszeit machen. Ob es das ist, was dir jetzt guttut, musst du für dich abwägen
- was du brauchst, ist jetzt wichtig. Wer kann die Pflege der Eltern übernehmen?
- alles andere ist jetzt nicht dran. In der Krankschreibung musst du dich nicht darum kümmern. Wenn ein Kollege nach Autounfall im Korsett läge, würdest du auch nicht erwarten, dass er dir dienstliche Mails schreibt. Das nennt sich **Arbeitsunfähigkeit**.
- Eltern und Kollegen freundlich zuwinken, du hast ein Recht darauf, trotz Erkrankung draußen zu sein. Theoretisch kannst du auch in die Sauna und zur Massage, wenn dir das jetzt guttut.
- alles andere, wie es beruflich weitergeht usw. planst du, wenn es soweit ist. Das ist nicht jetzt Thema, es überfordert dich und das Gefühl darfst du ernst nehmen. Und keine Sorge, der Punkt kommt, wo du das wieder planen kannst, aber eben nicht jetzt und heute  