

# Nur Überbelastung oder Burn out oder Depression?

**Beitrag von „O. Meier“ vom 8. Februar 2023 09:58**

## Zitat von Luzifara

Frische Luft und Draußen sein

Ja. Wichtig. Dafür. Einfach mal wo hin fahren. Nachmittags in den Wald oder morgens an den See. Irgend'was. Nicht lange planen, zögern und zaudern, sondern machen und laufen lassen.