

Frust Job/ Neuorientierung/ Hilfe

Beitrag von „chemikus08“ vom 2. Juni 2023 10:14

Ich weiß nicht, wie schnell Du diese Entscheidung treffen muss? Ggf. ist ja der Neuanfang in einem halben oder einem Jahr möglich. Ich denke da an eine psychosomatische Reha. Diese hat den Vorteil das Du Dich mal für vier bis sechs Wochen ganz raus nimmst aus Deinem bisherigen Setting. Damit meine ich sowohl die berufliche Tätigkeit einerseits als auch der Einfluss des persönlichen Umfelds. In der Reha bist nur Du wichtig und Du hast Zeit Deine Gedanken, Wünsche und Vorstellungen zu ordnen. Eins kannst Du Dir auf jeden Fall gewiss sein. Die Arbeitsbedingungen werden in den nächsten Jahren garantiert nicht besser und die persönliche Belastbarkeit verschlechtert sich mit zunehmenden Lebensalter.