

Stresslevel

Beitrag von „Frechdachs“ vom 29. August 2023 13:48

Hi, mein Stresslevel ist in verschiedenen Situationen unterschiedlich hoch.

Je nach Situation kann der heute höher sein, als in manchen Situationen im Ref. Es gibt aber heute, wie auch im Ref Zeiten der Entspannung. Ich habe für mich versucht, dass ein bisschen ausgewogener zu gestalten, was auch im Ref möglich war. Ich sage mal als Stichwort: Vorbereitung und in diesen immer einen Plan B haben.

Im Vergleich zum Beruf war das Studium aber eher entspannt. Ich würde das jetzt aber nicht von mir auf dich beziehen. Für dich sind vielleicht andere Situationen stressig als für mich. Du kannst konkretere Situationen schildern und fragen, wie du in diesen konkreten Situationen den Stress etwas herausnehmen kannst. Du findest hier sicher viele Tipps.