

Stresslevel

Beitrag von „Mona85“ vom 31. August 2023 19:29

Zitat von CDL

Ich habe dir nichts in den Mund gelegt, sondern deinen Ratschlag so interpretiert, wie ich diesen auffasse und nachgefragt, weil mir in deinem Ratschlag gefehlt hat, dass das etwas ist, was dir gut tut. Mir würde die Umsetzung deines Ratschlages eben nicht gut tun. Hätte dieser einfach nur gelautet regelmäßig spazieren zu gehen ohne deshalb auf Nachrichten zu verzichten hätte ich dir einfach zugestimmt. Das gehört auch bei mir nämlich mehrmals täglich zu meiner Routine.

Kritik an Beiträgen ist ein normaler Vorgang in einem Diskussionsforum. Wenn du diese nicht wünschst bleibt nur, nicht zu posten, andernfalls muss man lernen in so einem Forum auch mit unerwünschter oder unangenehmer Kritik zu leben, solange diese bestimmte Spielregeln im Miteinander nicht verletzt.

Es geht mir hier immer um das wie. Ich werde das Forum hier verlassen und kann es leider auch niemanden empfehlen. Egal wo ich hier was lese, immer werden Beiträge kritisiert. Wenn man was nicht versteht, dann kann man sachlich nachfragen. Es war ein Satz von einem ganzen Text und daran wird sich festgehalten.

Ich habe lange in der Burnout-Prophylaxe gearbeitet und dort war immer das erste was wir machten, dass wir das Medienverhalten sowie die Nachrichtenvielfalt einer Person erfasst haben und ihnen aufgezeigt haben wie Nachrichten sich auf den Cortisolspiegel auswirken und somit auf das Stressverhalten einer Person.

Wünsche hier allen alles Gute und weiterhin einen guten Austausch.

Lg Mona