

Verhaltensauffälligkeiten und der Umgang damit

Beitrag von „Sissymaus“ vom 7. September 2023 08:53

Zitat von Quittengelee

Wobei ich für Achtsamkeitskurse eine Lanze brechen muss, das ist im Grunde Meditation für Einsteiger*innen und tut wirklich gut. Ob ein Verordnen von oben hilft, mit der Maßgabe bis zum Umfallen zu arbeiten...

Ich möchte selbst entscheiden, was mir gut tut. Das ist der eigentlich Punkt, der mich nervt. Mich würde eine von oben verordnete Zwangsentspannung zeitlich stressen. Oder es würde mir die Zeit klauen, die ich für meine Arbeit benötige, so dass ich andere Dinge nicht mehr schaffe. Oder es klaut mir Zeit, die ich für meine Hobbies benötige, die ich zu meiner persönlichen Entspannung benötige.

Alles in allem: nein danke.