

Teilzeit und Versorgung

Beitrag von „Lamy74“ vom 30. September 2023 16:26

Zitat von CDL

Was hilft euch denn in solchen Momenten weiterzukämpfen, nicht aufzugeben?

Ich bin noch auf der Suche, was mir dann wirklich hilft. Die Situation zu Hause mit noch relativ kleinen Kindern und krankem Mann lässt ein "raus in die Natur" oder "ab zum Sport" leider oft gar nicht zu. Zum Runterkommen und Ausschalten der negativen Gedanken wäre es eigentlich nötig,...