

# Sozialer Akku gefühlt immer leer

**Beitrag von „CDL“ vom 30. Januar 2024 22:31**

Mir geht das auch oft so, dass ich nach den vielen arbeitsbedingten sozialen Kontakten erst einmal einfach viel Zeit für mich brauche, damit ich mich auch wieder selbst spüre vor lauter Fremdbedürfnissen, die in der Schule auf mich einprasseln.