

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „Piksieben“ vom 31. Januar 2024 18:42

Schokozwerg, das kann ich so gut verstehen 😊 😊

Wobei ich manche Familienfeiern deutlich anstrengender finde als Unterricht. Bei mir formt sich nach zuviel solcher sozialer Turbulenzen so eine Art Drehteller oder Strudel oder wie auch immer man das bezeichnen will im Kopf. Gesprächsfetzen, was-hab-ich-gesagt's, weia-wie-nervig's ...

Da hilft nur Ausklinken, Sport, Spazierengehen, Musik machen, sowas.

Ich hoffe, du kommst auch wieder mal in ruhigeres Fahrwasser, das hört sich echt stressig an bei dir.