

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „Der Referent“ vom 5. Februar 2024 10:45

[Zitat von state_of_Trance](#)

Es geht überhaupt nicht um normale Arbeitstage, sondern ums Wochenende. Und es geht auch nicht um "Me-Time" in irgendeinem esoterischen Sinne, sondern darum, dass ich beispielsweise gerne auch mal viel Zeit an einem Videospiel verbringe. Alleine.

Du bist wahrscheinlich einfach sehr extrovertiert, ich kann es verstehen, wenn man nach einem Schultag, geschweige einem Sek1 Schultag keinen Bock mehr auf Menschen hat. Das hat nichts mit Depressionen oder ausgelaugt zu tun.

Seit wann geht es hier überhaupt um dich?

Hier stellt jemand eine Frage, warum er nach einem Schultag ausgelaugt ist und keine Lust mehr auf Menschen hat.

Me-Time ist auch kein esoterischer Begriff, ich weiß nicht wo du dir das aus der Nase gezogen hast.

Videospiele sind in Ordnung, wenn sie einem Spaß machen. Wenn sie aber nur stoisch und im Automatismus konsumiert werden, weil man sonst nichts anderes machen kann, sollte man meine oben genannten Methoden in Betracht ziehen und sich mal Gedanken um den eigenen (vereinfacht ausgedrückt) Hormonhaushalt machen.