

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „Kapa“ vom 5. Februar 2024 12:55

Zitat von Der Referent

Sport, Sonnenlicht und eine aufgeräumte Wohnung sollen Wunder helfen.

Zudem möglichst auf high-processed foods verzichten.

Hilft halt dann nicht, wenn man keinen Bock auf Menschen hat.

Wenn mir meine Mitmenschen einfach insgesamt an einem Arbeitstag zu nervig sind weil es halt Menschen sind....dann will ich am Wochenende meine Ruhe haben weil die Woche über einfach die "sozialen Akkus"/Bedarf nach sozialer oberflächlicher Interaktion geleert wurden/erfüllt wurde.