

# **Sozialer Akku gefühlt immer leer**

**Beitrag von „Friesin“ vom 5. Februar 2024 13:28**

als meine Kinder noch in Kindergarten und Grundschule waren, habe ich mir zu bestimmten Stoßzeiten Verabredungsverbot auferlegt.

Hat super geklappt 😊

Spätestens durch die Pandemie ist mir abver auch bewusst geworden, welche Bekannten ich wirklich gerne sehe und welche lediglich "irgendwie dazugehören"; das waren die, die ich auch nach zig Kontaktverboten nicht vermisst habe. Den Kontakt zu ihnen habe ich dann ziemlich runtergefahren -- und siehe da, es tat mir gut 😊

Im Übrigen habe ich mir abgewöhnt, eine Absage zu begründen: "Geht ihr übermorgen mit dorthin?" Nein, wir sind nicht dabei." Punkt. Fertig. Entspannend.

Oder eben: "Ja klar, gerne!" Punkt. Fertig. Entspannend.

Aber ich bin niemandem Rechenschaft schuldig im privaten Bereich.