

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „Der Referent“ vom 5. Februar 2024 13:52

Zitat von Kapa

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.

Ich drücks mal so aus:

Deine sozialen Akkus sind stark von deinem psychischen Befinden abhängig. Wenn dieses gut gestärkt ist, hält man solchen Druck eher aus.

Einfach "keinen Bock auf Menschen haben", wäre ja prinzipiell in Ordnung. OP schreibt aber jedoch so, als ob das ein Problem sei, was er beheben möchte. Daher meine Ausführung zur Lösung.