

Wie findet man die richtige Einstellung (Psychohygiene)?

Beitrag von „Seph“ vom 10. Februar 2024 14:35

Zitat von O. Meier

Hm, ich hätte nun genau innere Emigration empfohlen.

Ich definitiv nicht und das meine ich gar nicht aus systemischer Sicht, sondern tatsächlich aus Perspektive von sich selbst. Die innere Emigration geht doch gerade einher mit Frustration und Unzufriedenheit im Beruf. Ich bin da voll bei [CDL](#) :

Zitat von CDL

Frustration hat oft auch etwas mit zumindest gefühlter Hilflosigkeit zu tun. Aktiv zu werden, zu kämpfen, etwas tun zu können, um eine Verbesserung durch eigenes Handeln herbeiführen zu können hilft mir persönlich immer enorm, damit mein Frust möglichst umgewandelt werden kann in konstruktive Handlungsenergie.