

Wie findet man die richtige Einstellung (Psychohygiene)?

Beitrag von „CDL“ vom 10. Februar 2024 15:11

[Zitat von O. Meier](#)

Hm, ich hätte nun genau innere Emigration empfohlen.

Das ist sicherlich ein Stück weit auch eine Typfrage, zu welcher Reaktion man neigt (kämpfen, sich ergeben oder flüchten). Wobei ich wirklich der Überzeugung bin, dass selbst aktiv zu versuchen eine Veränderung herbeizuführen gesünder ist, als sich einer als enorm belastend empfundenen Situation zu ergeben.

Ich nehme an, wenn die innere Emigration für den TE die Lösung der Wahl wäre, hätte er/ sie sich den Thread auch geschenkt.