

# Wie findet man die richtige Einstellung (Psychohygiene)?

Beitrag von „Quittengelee“ vom 10. Februar 2024 15:44

## Zitat von CDL

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.

Sich zu ver-kämpfen, weil die SL letztlich immer am längeren Hebel sitzt, kann noch kaputter machen. Stichwort "Posttraumatische Verbitterungsstörung", sowas gibt's wirklich, ohne das freilich direkt auf die/den TE zu beziehen.

## Zitat von frufra

...

Wie geht man damit um?

Wie bist du damit bislang umgegangen? Oder was hat sich geändert an den Bedingungen, wenn du erst jetzt überlegst, damit überhaupt irgendwie umzugehen?