

# 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?