

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „Schokozwerg“ vom 13. Februar 2024 14:08

Hey

ich habe mich lange nicht mehr geäußert, sowohl, weil ich erstmal die vielen Antworten wirken lassen musste, als auch, weil mir schlichtweg die Zeit fehlte. 😊

Es tat mir sehr gut zu lesen, dass ich damit nicht alleine bin. Weder eine Depression noch die Wechseljahre treffen bei mir zu. Ich bin an sich rundum glücklich, allerdings fehlt mir oft der (physische und mentale) Ausgleich. Daran kann man aber arbeiten 😊

Ich bin für mich selbst zu dem Schluss gekommen, dass die Coronazeit mir einfach gezeigt hat (bzw. mir ins Gedächtnis gerufen hat), dass ich die permanente Beschallung durch andere Personen (unabhängig davon, ob ich diese mag oder nicht), nicht unbedingt brauche und auch nicht will. Die Schule ist in der Hinsicht natürlich suboptimal, aber daran kann ich derzeit wenig ändern. Ich finde es auch nicht schlimm, es ist nicht so, als wäre ich in der Schule unglücklich, tatsächlich komme ich da bestens klar. Es ist nur einfach so, dass ich mir diese Kontakte nicht aussuchen kann und deswegen im Freizeitbereich oft den Ausgleich (weniger Personen etc.) suche, weil das ständige präsent und ansprechbar sein einfach manchmal schlaucht.

Tatsächlich glaube ich, dass sich meine Persönlichkeitsstruktur vielleicht auch einfach gewandelt hat von (sehr) extrovertiert hin zu (eher) introvertiert, während ich gleichzeitig immernoch in alten, extrovertierten Verhaltensmustern bzw. Gewohnheiten feststecke (überall zusagen, überall mitmischen wollen usw.) und oft erst merke, dass es zu viel ist, wenn es zu spät ist bzw. wenn mir quasi "der Kragen platzt".

Ich habe mich jetzt jedenfalls erstmal hingesetzt und ein paar Termine abgesagt bzw. gestrichen. Und prompt fiel mir auf: im März sind 5 Kindergeburtstage an den Wochenenden. Rette mich wer kann! 😄