

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „ISD“ vom 13. Februar 2024 21:38

Zitat von Der Referent

Nochmal: Es wurden keine Anti-Depressionstipps gegeben, sondern Schnittmengen zwischen sozialer Erschöpfung und Depressionen aufgezeigt und ähnliche Behandlungsmethoden angeraten.

Ich glaube nicht, dass Depressionen und/oder soziale Erschöpfung bzw. die Schnittmenge der beiden das Problem sind. Vielmehr problematisch finde ich, dass die TE sich verpflichtet fühlt alle an sie herangetragenen Terminwünsche erfüllen zu müssen, unabhängig davon, ob sie überhaupt Lust hat auf die jeweiligen Termine hat. Diese gefühlte Ohnmacht und Verlust von Selbstbestimmung kann ebenfalls zu diesen unguten Gefühlen und Erschöpfungszuständen beitragen. Zumal schon oft genug erwähnt worden ist, dass Extrovertierte ihre Energie aus sozialen Kontakten gewinnen, während Introvertierte soziale Kontakte, insbesondere nicht erwünschte, Energie kosten. Je nach dem, welcher Gruppe man angehört, ist es schwierig den jeweils anderen Pol nachzufühlen.