

# **NUR noch krank - wie habt ihr euch abgehärtet?**

**Beitrag von „treasure“ vom 19. Februar 2024 17:35**

Ist halt total doof, wenn man dann wieder Corona kriegt, wie ich. Ich hatte drei gute Monate, Sommerferien und Oktober. (Corona hatte ich im Dezember) und dann im November diese Rieseninfektion und im Januar gleich zu Anfang wieder Corona, was bedeutet, dass diese Anfälligkeit dadurch natürlich nicht gehen KANN. Es wurde hier aber mittlerweile einiges genannt.

Sicherlich sind solche Dinge auch ganzheitlich zu betrachten. Früher bin ich zB jeden Tag (!) morgens ins Schwimmbad und habe für eine Stunde meine Bahnen gezogen. Mit meinem jetzigen Arbeitsmodell geht das nicht mehr. Und es ist immer dieselbe Überlegung: Geliebte Wohnung und Klavierstudio behalten und dafür arbeiten oder geliebte Wohnung aufgeben, in was kleineres ziehen, dafür aber weniger arbeiten müssen? Egal, wann ich dran denke, hier nicht mehr sein zu dürfen, fange ich an zu heulen. Also momentan noch: arbeiten, bis wieder der Arzt kommt - und das TROTZ guter Selfcare, denn ich bin ziemlich sicher, sehr genau zu wissen, wann ich NEIN sage.