

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

**Beitrag von „nihilist“ vom 22. Februar 2024 20:21**

resilienzfortbildungen würde ich nur machen, wenn man sowieso fortbildungen machen MUSS. freiwillig würde ich statt introspektion und selbstheilung lieber was spaßiges machen, wobei man wenig grübeln kann.