

# **Überforderung und Abbruchgedanken**

**Beitrag von „Piksieben“ vom 3. März 2024 16:34**

Stell die Ansprüche an dich nicht so hoch. Du bist ja noch am Anfang. Wenn dir Abbruchgedanken kommen, sag dir: Das kann ich in 3 Monaten immer noch machen, jetzt warte ich erst mal die Mitschau ab.

Und dann hörst du auf das Feedback und siehst weiter. Außer du hast das Gefühl, du bist an der Stelle, wo du bist, falsch. Dann besser gleich die Reißleine ziehen. Bei uns hat das auch einer gemacht, der dann in seinen alten Job zurückgekehrt ist. Gibt es bei dir diese Option?

Nur am Schreibtisch sitzen ist ganz schlimm. Abgesehen von einer Handballenauflage, die helfen könnte, wäre Sport sehr wichtig, um die Muskulatur zu stärken und dich insgesamt zu lockern. Dann funktioniert auch das Gehirn wieder besser.