

## **Sozialer Akku gefühlt immer leer**

**Beitrag von „Irving“ vom 29. Juni 2024 21:32**

Mir geht's genauso! Nach der Arbeit und allem, was ansteht, bin ich auch oft komplett ausgepowert und brauche einfach Zeit für mich. Besonders, wenn ständig soziale Verpflichtungen anstehen. Ich versuche, bewusst Zeit für mich einzuplanen, um aufzuladen. Vielleicht könnt ihr ja auch mal einen "freien" Tag nur für euch als Familie einführen, ohne Verpflichtungen? Das hilft mir manchmal sehr.