

Burnout - Was nun?

Beitrag von „Leo13“ vom 18. August 2024 07:51

Ein Burnout ist eine Depression. Gut, dass du in Behandlung bist. Nimm dir Zeit dafür, lass dich krankschreiben, erwäge einen Klinikaufenthalt. Du musst ran an die Ursachen, die vielleicht weniger mit deinem Beruf zu tun haben als du es jetzt glaubst. Die Ursachen können ganz woanders liegen, sie müssen aber aufgedeckt und angegangen werden, sonst kommst du aus diesem Kreislauf nicht heraus. Das kostet aber viel, viel Zeit und erfordert Mut und Offenheit. Alles Gute!