

Burnout - Was nun?

Beitrag von „WillG“ vom 19. August 2024 13:02

Ich wünsche dir alles Gute. Ich kann den anderen nur zustimmen und möchte nur eins ergänzen:

Zitat von Mr_Brightside

Das Ganze ist mir so wahnsinnig unangenehm.

Du solltest versuchen, diesen Gedanken abzulegen. Du bist erkrankt, das, was du hast, ist nicht anders zu bewerten wie ein Beinbruch oder eine Lungenentzündung. Krankheiten sollten dir nicht unangenehm sein. Auch nicht, dass dein Ausfall oder deine Einschränkungen das System irgendwie belasten könnten. Das System hat diese Erkrankung erst verursacht oder zumindest ermöglicht.

Achte auf dich selbst, kümmere dich nicht darum, was andere evtl. denken oder brauchen.

Und gute Besserung.