

# Überlastung

**Beitrag von „Sarek“ vom 11. April 2025 21:07**

Ich denke, eine Überlastungsanzeige ist hier nicht der richtige Weg.

Ich mache mir gerade Gedanken, ob du in einen Burn Out hineinschlitterst, und würde ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Erste Anlaufstelle der Hausarzt, dem ich das alles schildern würde, damit der dir erst einmal die nötige Auszeit verschafft bzw. dir fachkundige Hilfe weitervermitteln kann.

Sarek