

# Überlastung

**Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 13. April 2025 12:09**

Ob es alles gar nicht so schlimm ist, dass kann man selbst oft nicht mehr erkennen. Die vielen Zwickmühlen, in denen du steckst, lassen sich schwer lösen. Da ist ein Blick von außen wirklich hilfreich. Es gibt Notfalltermine für Gespräche beim Psychologen, über die 116 117. Und wenn du feststellst, dass eine Therapie notwendig ist, dann sei froh, dass du gesetzlich versichert bist, denn sonst müssten sowohl PKV und Beihilfe erst alles aufwendig genehmigen.