

Überlastung

Beitrag von „Zauberwald“ vom 14. April 2025 15:15

Zitat von Kathie

Ich glaube ehrlich gesagt schon, dass du vielleicht gerade auf einen Burnout zusteuertest, und entschuldige mich im Voraus für die Ferndiagnose, aber ich habe genug gesehen, dass ich Warnzeichen erkenne.

Und ich finde auch, dass du dringend eine Auszeit brauchst. Geh zum Hausarzt und schildere ihm deine Symptome, deine Gefühlslage, dein Stimmungsbild, und dann entscheidet, was eine gute Lösung für dich sein kann.

Ja, da stimme ich Kathie voll zu. Ich habe die Beiträge momentan erst bis hierhin gelesen, aber ich würde das Tief vom Freitag auf alle Fälle ernst nehmen, auch wenn es dir Samstag früh besser geht. Vermutlich wird es dich früher oder später wieder einholen. Bitte geh zum Hausarzt und schau, dass du eine Auszeit und Hilfe bekommst.