

# Überlastung

Beitrag von „CDL“ vom 29. April 2025 22:26

## Zitat von Tia

Hast Du schon mal versucht, aus der Außenperspektive Deinen Fall anzuschauen? Stell Dir mal vor, Du bist nicht Du, sondern Deine beste Freundin. Und dann lies Dir am besten die von Miss Müller (13. April) so hervorragend geschriebene Zusammenfassung an. Würde Dir Deine beste Freundin so etwas berichten (und dann gleichzeitig schreiben, dass sie jetzt zwar vernünftigerweise krankgeschrieben ist, aber zu Hause weiterarbeitet)...was würdest Du der Freundin sagen? Lass Dir wirklich Zeit für die Antwort, vielleicht hilft Dir dieser Perspektivenwechsel!

Sehr guter und effektiver Ansatz, den ich bestärken möchte.

Meine Therapeutin bekommt mich damit jedes Mal, wenn ich mal wieder viel zu hart mir gegenüber bin und mir quasi magische Superkräfte abverlange, wohingegen ich anderen in derselben Lage sofort raten würde gut für sich selbst zu sorgen, eigene Grenzen ernstzunehmen und Körper und Geist erforderliche Erholungs- oder auch Genesungszeiten zu erlauben. Mir hilft diese Außenperspektive Schritt für Schritt auch mit mir selbst so gut umzugehen, wie ich mit meinen Mitmenschen im Regelfall umgehe. Vielleicht hilft dir das ebenfalls [KreideSpuren](#) .