

Ich kann (auch) nicht mehr

Beitrag von „Quittengelee“ vom 13. Mai 2025 15:51

Zitat von Quebec

...

Mein Problem liegt daran, dass ich sehr wahrscheinlich zu hohe Ansprüche an mich selbst habe.

...

Ja, Ansprüche runter schrauben. Ich weiß.

Wissen und fühlen sind ja zweierlei. Der Frage, warum du dich für deine Schwiegermutter verantwortlich fühlst und für deine Eltern, die Hilfe ablehnen und für die Laune deiner Kollegen, wenn du krank bist... Könntest du möglicherweise mithilfe einer Familienberatungsstelle oder Therapeut*in nachgehen. Denn ich vermute, solange du deinen Selbstwert von dem Glück anderer abhängig machst, nützt die kein Tip zur Alltagsoptimierung etwas.

Ich weiß natürlich, dass das für andere immer leicht daher gesagt ist, frage nicht nach meinen Therapiekosten  Aber es ist m.E. so: erst die Kinder (eins davon offenbar chronisch krank oder mit Behinderung), dann deine Gesundheit und erst danach Eltern und Eltern anderer Leute. Es ist auch keinem geholfen, wenn du ganz ausfällst.