

# Was tun in den langen Ferien außer Urlaub?

**Beitrag von „CDL“ vom 8. August 2025 22:42**

## Zitat von chilipaprika

Als Person, die mit äußereren Reizen immer mehr Probleme hat und sehr viel Ruhe zur Verarbeitung braucht, profitiere ich mehr vom Plüschtier als von einem Fernstreckenflug oder gar Flug über einen Vulkan. Und zum Glück kostet das Spazieren sonst nur minimal (wenn man von den ganzen Leckerlis absieht, die der Hund als Entschädigung zur Begleitung möchte :-D).

Das kann ich sooooooo gut nachempfinden!

Na ja, bis auf den Punkt mit der Entschädigung. Da ich einen Golden Retriever habe, ist Körperkontakt tatsächlich wichtiger als jedes Leckerli (das sie nach der Streicheleinheit aber natürlich trotzdem noch haben will, wenn sie die Wahl hat). ☺

Ich habe das Gefühl, dass vor allem der Teil mit dem emotionalen Mitschwingen sich eher noch intensiviert hat, je älter ich wurde. Ich kann mich zwar auch deutlich besser abgrenzen heutzutage, nehme aber dennoch gleichzeitig viel mehr Nuancen wahr, einfach weil ich diese viel feiner und akkurate interpretieren kann als früher. Gleichzeitig nehme ich viel klarer als früher wahr, wie kräftezehrend diese ständige Reizüberflutung genau genommen ist. Auf der Habenseite weiß ich inzwischen aber auch viel besser, was ich brauche, um wieder komplett runterfahren und zur Ruhe kommen zu können.

Spoiler anzeigen

Nein, ich brauche keine Luxusreisen, muss auch nicht von einem Dopaminhoch ins Nächste rasen, um mich nicht zu langweilen.

Ein Spaziergang im Wald mit dem Hund, meine Atemübungen, um alle Atemräume zu weiten, die Zeit Vögeln zuzuhören oder ein paar Käfer minutenlang zu beobachten- das fährt mich so gut runter, dass ich schon auf der Fahrt zum Waldparkplatz anfange automatisch tiefer zu atmen und zunehmend ruhiger werde.