

Krankgeschriebene Lehrerin muss nach 16 Jahren erstmals zum Amtsarzt

Beitrag von „CDL“ vom 26. Oktober 2025 19:28

Zitat von Yummi

Trainieren auf einen Iron Man ist sowohl körperlich als auch geistig kräftezehrend. Wer depressiv ist/burn out hat und das dennoch schafft, kann nicht mit meinem Verständnis für seine DU rechnen

Oh, das passt sogar hervorragend zusammen. Der Sport als Weg im Umgang mit der Depression und der Iron Man dann ggf., um sich selbst etwas zu beweisen.

Solange das nicht in ein Weglaufen vor den eigenen Problemen mündet und ins erneute Ignorieren persönlicher Grenzen, kann ich mir das als gute Hilfe vorstellen, um wieder eine Tagesstruktur zu erarbeiten bei längerer Erkrankung oder auch schlicht erst einmal stabiler zu werden. Ich sehe eine Wettkampfteilnahme dann etwas kritischer, das Training davor kann aber unzweifelhaft dazu beitragen, um aus einer mittelgradigen bis schweren Depression wieder herauszufinden.