

# Nur diesen Tag ...

## Mein ‚Wunsch‘ für heute

Am Anfang dieses Tages, weiß ich nicht, wie gut ich diesen Tag überstehen werde.

Gestern war ich mental ziemlich in Anspruch genommen.

Und auch das wirkt sich eher negativ auf meine Long-Covid aus. Ich merke es sehr deutlich am ‚*tired and wired*‘, also an einer Müdigkeit und Erschöpfung, die mich ins Bett drängt, aber ich finde keinen Schlaf.

Nach einer wirklich nicht guten Nacht, die viel zu kurz war, habe ich für heute nur diesen einen Wunsch:

### **Diesen Tag zu meistern!**

Zwei wichtige Termine/Dienste stehen in meinem beruflichen Kalender.

Wenn ich die gut gemeistert habe, dann bin ich schon sehr zufrieden.

Bei Long-Covid (resp. Post-Covid) lebt man häufig ‚von der Hand in den Mund‘.

Mehr geht nicht.

Und wenn ich lerne, damit schon zufrieden zu sein, dann werde ich am Ende des Tages vom Tag nicht enttäuscht sein.