

# 31.03.2025

Tage wie diese ...

... sind anstrengend und frustrierend für mich.



Bild von [StockSnap](#) auf [Pixabay](#)

Von 11.00 Uhr bis 14.15 Uhr war ich im Dienst im Krankenhaus. Vorher noch kleinere Arbeiten zu Hause am Schreibtisch erledigt.

Im Krankenhaus selbst zwei Gespräche geführt, insgesamt um 90 Minuten.

Dann noch einige Terminabsprachen vorgenommen und Texte für die Karwoche geschrieben, editiert und gedruckt.

Gegen 13.45 Uhr merkte ich schon, wie mich meine Energie verlässt.

Ab 14.00 Uhr entschied ich, wieder nach Hause zu fahren.

Beim Laufen musste ich mich aufs Gehen konzentrieren ... man kann es sich kaum vorstellen.

Zuhause angekommen, sofort ins Bett gelegt, 45 Minuten.

Doch bis jetzt, 16.45 Uhr, komme ich nicht mehr richtig in die Gänge, da ich müde und erschöpft bin.

**Die Regenerationsphasen sind manchmal länger als meine aktiven Phasen.**

**Frust!**