

# **Depersonalisation**

## **Beitrag von „Micky“ vom 9. Dezember 2008 09:43**

ich meine Phase 2, aber dass man Schüler ja nur noch als Nervensägen wahr nimmt, zieht sich ab Phase 2 dann ja durch alle Phasen.

Ich bin bisher in Phase 4 gewesen - weiter habe ich es bisher nicht kommen lassen, wenn ich merke, dass es schlimmer wird, lasse ich mich GANZ RIGOROS krankschreiben.

Meine Ma kann sich leider nicht schützen, sie ist in ihrem letzten Jahr und schon seit mehreren Jahren in Phase 6:-)

Ist natürlich auch alles eine Persönlichkeitssache - bei uns gibt es Lehrer, die keinen Burnout bekommen oder sich rechtzeitig zu schützen wissen.

Opfert man sich auf, ist man gefährdeter, jetzt verstehe ich, was damals in der Uni gesagt wurde - Vorlesung Psychologie, es ging um die Wahl des Lehrerberufes und die Aufarbeitung der eigenen Persönlichkeit. Da ging es auch um den Burnout und Fakt war damals schon, dass man nach dem Ref besonders gefährdet ist, weil man ja den Perfektionismus "eingebleut" bekommen hat - etwas, das auch ich gemerkt habe. Aber ich habe, glaube ich, die Kurve gekriegt. Auch wenn mich das Ref total verändert hat, was meine Ansprüche an meine eigene Leistung angeht.