

# Stress/Burnout und Unachtsamkeit

**Beitrag von „groenlaenderin“ vom 17. Dezember 2008 16:13**

Ich bin auch grade in meinem ersten Jahr Vollzeit, und habe mir nach dem Ref vorgenommen, dass ich abends nicht mehr ständig bis 23 Uhr am Rechner sitze und arbeite.

Ich will das einfach nicht mehr - und brauche es auch nicht mehr so oft - allerdings muss ich dann nachmittags und sonntags wirklich konsequent arbeiten. Klappt aber auch besser, seitdem ich merke, wie schön es ist, mal wieder freie Abende mit dem Partner zu haben 😊

Und den freien Samstag nehme ich mir auch - wenn ich mich sieben Tage mit Schule beschäftigen würde, dreht sich mein Kopfkarsussell ja immer nur darum - Hilfe!

Womit ich noch Probleme habe, ist wirklich abzuschalten, wenn es besondere Situationen in der Schule gab, z.B. einen schwierigen Konflikt mit einem Schüler, Beratungsgespräche über persönliche Situationen, die mir sehr nahe gehen... Habt Ihr da vielleicht noch ein paar Tipps für mich als Berufsanfängerin? Wird das mit der Zeit besser?

Einerseits denke ich, ich muss härter werden, andererseits fände ich es auch schlimm, wenn mich so etwas eiskalt lassen würde.