

# Erschöpfung

**Beitrag von „Piksieben“ vom 31. Januar 2009 18:41**

Zitat

Was ich nicht ganz verstehe ist, warum das "Abschalten" beim Lehrer-Beruf so viel schwieriger ist als bei anderen Berufen und dass es tatsächlich zu körperlicher Erschöpfung kommt.

Mir fällt das Abschalten auch manchmal sehr schwer. Ständig die Frage: Wie hätte ich das besser machen können? Oft auch Sorge um einzelne Schüler oder Ärger, auch über mich selbst.

Ich laufe in der Schule sehr viel herum und bin wirklich ausgepowert nachher, aber mehr nervlich als körperlich. Sport und Ruhepausen sind für mich überlebenswichtig.

Aber man gewöhnt sich. Geh mal mit in die Schule, wenn das geht, und hab ein wenig Verständnis auch dann, wenn du es nicht wirklich verstehst 😊