

# Total kaputt nach nur einer Woche

**Beitrag von „alias“ vom 2. September 2009 22:58**

Zitat

*Original von Meike.*

....

Gerade in den ersten Wochen darf man sein Pulver nicht verschießen - und ich stelle immer wieder fest, dass ich gewisse Arbeiten ruhig liegen lassen kann - allein diese Woche haben sich 2 schon von selbst erledigt ... 😅

Ich empfehle, ganz feste Feierabendzeiten zu definieren und genau dann auch wirklich Schluss zu machen. Komme was da wolle. Am nächsten Tag geht weder die Welt unter noch erschlägt einen der Blitz. Ehrlich!

....

so isses, Heike.

Bei der Burnout-Studie, die so viel Wirbel aufgewirbelt hat, gab es 3 Gruppen:

- die engagierten Pädagogen
- die Hedonisten mit dem Wunsch nach der größtmöglichen Freizeitrate
- und die Pragmatiker

Die Pragmatiker hatten die geringste Burnout-Rate 😊