

Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.

Beitrag von „Boeing“ vom 14. Oktober 2009 00:18

Auch wen ich nicht immer auf "nur" 47 Stunden in der Woche komme, sorge ich für einen Ausgleich in den Folgewochen.

Ich habe sogar den Luxus, dass meine Schulleiterin zwar gute Arbeit von uns erwartet, mich aber hin und wieder daran erinnert, dass ich gesund bleiben soll, d. h. auch mal Dinge aufschieben soll. Wer hat schon eine solche Schulleiterin. Ich denke, dass sie genau weiß, warum sie das tut:

1. Sie ist mir gut gesonnen (glaube ich)
2. Sie hat nichts davon, wenn ich (oder irgendjemand) umkippe
3. Sie weiß kollegiales Verhalten zu schätzen und unterstützt das

Das sogenannte "Zuarbeiten" (Materialpool) ist bei uns (bei einigen) sehr beliebt. Nicht jeder muss das Rad neu erfinden!

So geht es mir meist gut, aber ich muss mir das immer wieder auch selbst klar machen, dass ich auch Grenzen habe, und zwar so rechtzeitig, dass die Grenzen noch nicht erreicht sind.

Liebe Grüße, Boeing