

Burnout?

Beitrag von „ich32“ vom 14. Dezember 2010 14:07

Hallo, das ist das erste Mal, dass ich in einem Forum schreibe. Ich unterrichte Englisch und Deutsch. Seit einiger Zeit habe ich nun schon das Gefühl, dass ich an einem Burnout-Syndrom leide. Ich kann mich morgens nicht mehr motivieren. Das Aufstehen fällt mir schwer. Wenn ich an die Schule denke, bekomme ich schon ein schlechtes Gefühl. Und es fällt mir immer schwerer eine Beziehung zu meinen SchülerInnen herzustellen. Ich habe auch schon im Internet gesucht und einige Tests gemacht, z.B. diesen [Burnout-Test](#). Das Ergebnis war, dass ich mental schlecht mit Stress umgehe und bereits deutliche Anzeichen von Burnout habe.

Kennt das jemand von Euch? Was habt Ihr gemacht? Ich will nicht gleich zu einem Psychotherapeuten gehen... Hilft vielleicht eine Auszeit?

Danke