

Angst vor der Arbeit?

Beitrag von „Micky“ vom 20. Januar 2011 14:19

Hm, wenn du einen Burnout ausschließen kannst (und danach klingt es nicht), dann würde ich mich mal untersuchen lassen - ich habe das auch und in meiner Schwangerschaft war mir dauernd übel.

Ich habe mich auf Helicobacter testen lassen und eine Magenspiegelung machen lassen. Das Resultat war negativ, aber als Diagnose habe ich da nun "Stressmagen" stehen. Vielleicht hast du ja auch ähnliche Probleme - immerhin stehst du als Lehrerin viel "im Rampenlicht" und das ist oft eine Herausforderung und birgt Anstrengung. Ich habe auch viele nette Klassen, aber manchmal sehne ich mich nach einem Job, in dem ich nicht so viel kommunizieren und erziehen muss.

Ich versuche, morgens viel zu trinken, einen erholsamen Schlaf zu haben und für genug Bewegung zu sorgen. Dazu schreibe ich mir viel für den nächsten Tag auf und habe die Tasche immer gepackt schon an der Tür stehen, sonst kann ich nicht gut schlafen und stehe wie gerädert auf.