

Kann nicht mehr

Beitrag von „jamaica“ vom 14. Dezember 2011 16:07

Liebe Lillyfee,

nee, alles in Ordnung ist sicherlich nicht - so wahrnehmungsverzerrt kann ich gar nicht sein ...



Aber worin du sicher Recht hast, ist, dass man in so einer Phase alles noch schwärzer sieht als es ohnehin ist.

Heute habe ich mir auch gesagt: Okay, was ist die Sachlage?

- Einige Schüler der 10. Klassen finden mich extrem sch... - Na und? Den meisten wird es eher egal sein bzw. sie stehen der Situation neutral gegenüber.

- Ich habe mich letzte Woche bei einem Konflikt vor der ganzen Klasse absolut unsouverän verhalten. - Das ist ärgerlich, aber ich bin ja auch nur ein Mensch und eben leider auch eher schlecht ausgebildet, was extremes Verhalten von Schülern angeht.

Usw.

Hattest du auch Burnout?

Wobei ich gar nicht weiß, ob ich tatsächlich Burnout habe, ich kann das nicht definieren bzw. abgrenzen gegenüber depressiven Phasen, die ich ja immer wieder hatte.

Mein Arzt will die Sache mit mir nun verhaltenstherapeutisch angehen; meint, ich könnte da gewisse Strategien und Verhaltensmuster lernen, die helfen.