

# **Umfrage zur Gesundheit im Lehrerberuf**

**Beitrag von „Melanie01“ vom 16. Juli 2013 21:48**

Ich habe die Beantwortung ebenfalls abgebrochen. Mir erschien der Fokus (wie einigen anderen Mitschreibern hier auch) zu einseitig auf Achtsamkeitstraining gelegt. Frei nach dem Motto: "Wenn die Lehrer eine Entspannungstechnik anwenden würden, hätten sie auch keinen Stress mehr."

Ich selbst achte sehr auf mich und meine Gesundheit, praktiziere z.B. seit mehreren Jahren Yoga und pflege meinen Freundeskreis etc. Dennoch empfinde ich meinen Beruf nach wie vor zwar als sehr erfüllend, aber auch äußerst stressig. In Hochphasen schlägt mir dieser Stress trotz Achtsamkeit auf die Gesundheit. Deshalb, Herr Büttner, empfand ich Ihre Umfrage als zu plakativ und einseitig. Man konnte das Ergebnis bereits aus den Fragen herauslesen.

Über eine echte, objektive Einschätzung des Stressfaktors unseres Berufes würde ich mich aber sehr freuen und wäre sofort dabei!