

Bin ich auf dem Weg in den burnout?

Beitrag von „Friesin“ vom 1. November 2014 14:39

Zitat

Wie lange würde ihr euch krankschreiben lassen?

so lange, wie es die Ärzte für nötig halten.

Ein Kollege meines Mannes (kein Lehrer) kommt nach seinem Burout jetzt wieder zur Arbeit, als Wiedereingliederung mit stark reduzierter Stundenzahl. Bei ihm waren es 7 Monate.

Ich schreibe das nicht, um dir Angst zu machen. Sondern um dir zu verdeutlichen, dass ein Burn Out keine Halsentzündung ist, die nach 2 Wochen und mit einem Antibiotikum schnell erledigt ist.

Eine Krankheit, deren Entwicklung sich über lange Zeit hingezogen hat, braucht meist auch lange zur Gesundung. Nimm dir Zeit, "weil du es dir wert bist".#

Was ist denn mit deinen eigenen Kindern? Sind sie versorgt? Das finde ich ehrlich gesagt wesentlich wichtiger als schulische Belange!