

Bin ich auf dem Weg in den burnout?

Beitrag von „EffiBriest“ vom 2. November 2014 00:07

Es ist ja schon alles gesagt, Micky, und den ersten Schritt hast du ja selbst schon gemacht, indem du zu der Erkenntnis gelangt bist, dass es so nicht weitergehen kann:

Zitat

Seit Tagen Magenschmerzen, Herzklopfen, Gedankenkarussell, endlose Listen mit Arbeit, die zu erledigen ist. **Ich kann nicht mehr!**

Ich wünsche dir daher einfach nur "Alles Gute" und dass es dir irgendwann wieder gut geht. Lass dir bei diesem Prozess die Zeit, die du brauchst. Und denk vor allem nicht an die Schüler, sondern in erster Linie an dich und deine Familie.

Ganz liebe Grüße, Effi