

Weg aus dem Burnout - Wiedereingliederung

Beitrag von „Pausenbrot“ vom 5. November 2014 08:41

Ich kann mir gut vorstellen, wie krass so ein Wiedereinstieg ist. Allein für eine Auszeit braucht man einen riesen Batzen Mut! Ich kenne diese Aufregung sogar schon nach den Ferien. Je länger die Ferien, desto mehr grübele ich, ob ich überhaupt noch weiß, wie der Job so funktioniert...

Eltern und Schülern muss man eine Krankschreibung gar nicht erklären. Kann mir auch nicht vorstellen, dass irgendjemand nach dem Grund fragen wird, eher ob es dir wieder besser geht



Ich glaube, mir würde am meisten Sorgen machen, dass ich wieder in alte Verhaltensmuster falle. Aber da dir deine Auszeit so gut tut, du neue Verhaltensmuster lernen konntest und für dich ein großes Stück weiter gekommen bist, wird der Neustart wirklich ein neuer Start werden. Vertraue darauf, dass du dich wieder sicher fühlen wirst, sobald du das Klassenzimmer betrittst und die Kinder von Silvester erzählen...