

Bin ich auf dem Weg in den burnout?

Beitrag von „Micky“ vom 24. November 2014 19:58

Danke, liebe Prusselise!

Ja, ich bin zuhause und werde dieses Jahr nicht mehr in die Schule gehen. Evtl. werde ich sogar erst im Februar wieder anfangen.

Ich habe jetzt 3 Wochen lang quasi nichts für die Schule gemacht, das war gut. Bin 3 Tage alleine, ohne Mann und kids, nach Holland gefahren, habe Meer und Natur genossen.

Heute den ersten Tag wieder mit Schule beschäftigt, korrigiere eine Klausur, werde auch wieder Unterricht vorbereiten.

Ich habe leider nicht das erste Mal eine Depression und nehme Medikamente 😞 Daher kenne ich mich aus ... ich habe ADHS und bin eh in Therapie, habe leider nur noch 5 Sitzungen.

35 Sitzungen haben mich bisher sehr unterstützt in meinem Leben, der Fehler war halt, dass ich zuviele Stunden auf mich genommen habe. Den Fehler werde ich nicht noch mal machen und habe auch prinzipiell bestimmte Dinge beschlossen, was Schüler etc. angeht. ich glaube, in mir hängen immer noch Ansprüche des Refs und der QA fest ... aber im Alltag sollte man darüber lachen, denn den Anspruch kann man nicht fahren, es geht nicht.

Ich war immer gerne Lehrerin und habe auch heftige Zeiten hinter mir, viele Korrekturen, jahrelang volle Stelle. Aber so was habe ich noch nie erlebt und bin sehr erschrocken. Manchmal ertappe ich mich bei dem Gedanken, dass ich lieber einen Bürojob mit viel Ruhe machen würde, aber dann erinnere ich mich an viele schöne Momente im Lehrerberuf. Und ich weiß, das kommt wieder:-)