

# Frust - mein Leben ist so "voll"

Beitrag von „Micky“ vom 27. November 2014 10:10

Hallo, du!

Lass dich mal drücken, ich kann gut nachfühlen, wie es dir geht!

Was du beschreibst, ist mittlerweile Alltag und ich finde, es hat sich viel geändert. Ich bin seit ca. 10 Jahren im Job und habe 4 Jahre volle Stelle gearbeitet. Noch keine Kinder und viel Zeit. Es ging, auch wenn es hart war. Mittlerweile habe ich aber das Gefühl, dass eine volle Stelle kaum noch Raum zum Leben lässt. Daher haben viele meine Freunde reduziert, auch wenn sie dadurch nicht wesentlich weniger arbeiten. Aber es geht ihnen besser.

Ich habe zwei Kinder, bin an einer Schule, an der ich ich sehr wohlfühle und habe mich dieses Schuljahr an eine 3/4-Stelle gewagt. Ebenfalls viele Korrekturen, heftige, volle Klassen und 2 neue Fächer. Dann den Anspruch, dass Schule auch wenigstens ab und zu mal Spaß machen sollte - das ist m.E. aber auch ein Signal, wenn es Woche um Woche null Spaß macht!

Tja, ich bin am Limit gelaufen und nach den Ferien ist es dann eskaliert - Burnout mit Depression, Angstgefühlen, Heulattacken, Panik. Ich bin krankgeschrieben und werde es bis Januar mindestens noch sein.

Daher rate ich dir, fürs Erste die Ratschläge meiner Vorredner mit voller Stelle anzunehmen - effektiver arbeiten, die Schüler auch mal 30 Minuten nur schreiben lassen etc.

Zum Thema Reduktion gibt es unterschiedliche Meinungen, vielleicht kannst du es ja für ein Jahr mal mit einem freien Tag ausprobieren, indem du 4 Stunde runtergehst? Du kannst es dann ja wieder ändern. Ich wünsch dir alles Gute und gebe dir den Rat, es nicht so weit kommen zu lassen wie bei mir. Ich kämpfe mich gerade sehr, sehr mühsam wieder hoch und muss Medikamente nehmen - ich hätte es lieber anders....