

Ohne Handy in den Urlaub?

Beitrag von „Ketfesem“ vom 8. August 2016 20:09

Hello nochmal,

also morgen in aller Frühe geht es los und so ganz sicher bin ich immer noch nicht... Entweder das Teil ganz zu Hause zu lassen oder es ausschalten und dann nur fürs kurze Reinschauen einschalten...

Vielleicht noch ein paar Infos: Also für alle "Notfälle" usw. hätten wir ja das Handy von meinem Mann. Und da wo wir Urlaub machen, da gibt es auch nicht viel zu googlen. Das ist eine kleine Nordseeinsel, da würde man sich nicht verlieren. Also wirklich BRAUCHEN werden wir es nicht...

@cubanita1:

Danke, genau so ist es. Wenn es mir so leicht fallen würde, mich von der Arbeit abzugrenzen, dann wäre ich nicht krank geworden.

Das Problem wurde mir in den letzten Wochen (auch jetzt durch diesen Thread) immer mehr bewusst.

Und ich weiß, dass sich da was ändern muss, aber ich bin nicht sicher, ob ich es durchhalte. Mal angenommen, da käme eine Mail von meinem Chef, dann würde ich sicher schauen wollen, was er von mir will. 😊 Auch wenn es mir klar ist, dass ich es lieber nicht tun sollte.

Aber Burnout bekommt man nicht, weil man es "will", sondern man gewöhnt sich ungute Verhaltensweisen an (zumindest in meinem Fall) auch schafft es nicht, das Privatleben von der Arbeit klar genug abzugrenzen. Dies kann man aber nicht auf Knopfdruck ändern, nur weil man es erkannt hat. Das wird eine gewisse Zeit dauern und auch Unterstützung notwendig sein...

Warum dienstliche Mails auf meinem Handy ankommen, habe ich schon erklärt. Weil diese einfach auf die private Mailadresse kommen. War schon immer so und ich hab mir auch nie was dabei gedacht, weil eigentlich NIE Mails verschickt wurden. (Wobei unsere Schule auch gewisse Besonderheiten hat, die auch zur Nutzung von Emails u. Ä. teilweise sinnvoll machen. Aber so wie es in letzter Zeit läuft, ist es wirklich lästig.)

Natürlich kann ich jederzeit eine neue Adresse für schulische Mails einrichten, die ich dann nicht übers Handy abrufen würde. Bloß glaube ich nicht, dass das klappt. Man versucht die Mails dann vermutlich doch aus Gewohnheit an die "alte" Adresse, die ich jedoch natürlich nicht aufgeben möchte, da ich sie schon seit Ewigkeiten habe und die auch allen meinen persönlichen Kontakten bekannt ist.

@Schantalle:

Kennst du unseren Schulleiter? Deine Beschreibung trifft den Kern der Sache. 😊

Das Problem ist nur, die Infos, die wir dann nicht bekommen und folglich nicht alles erledigen (können), bleiben danach an uns hängen. Die erlässt uns niemand... Aber das ist ein anderes

Thema, das ich nicht allzu vertiefen möchte...

Noch was: Manche schreiben, man kann das Handy auch einfach nur als Handy nutzen und keine Mails lesen oder so. Aber - vielleicht ist das in meinem ersten Text nicht so deutlich geworden - das Problem sind nicht nur die dienstlichen Mails, sondern auch allgemein, dass ich mir das ständige Handybenutzen zu sehr angewöhnt habe. Und davon würde ich auch gerne etwas wegkommen. Sozusagen als "kalter Entzug" an der Nordsee. 😊

So, jetzt werde ich mal alles Schulische "vergessen" und mich auf den Urlaub freuen! 😊
Vielen Dank für eure Beiträge - viele der Meinungen haben mich zum Nachdenken gebracht und waren wirklich hilfreich.

Liebe Grüße!