

# **Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.**

**Beitrag von „Sandy45“ vom 16. Juni 2017 09:04**

Ich denke auch, dass es wichtig ist, eigene Bedürfnisse nicht aus dem Auge zu verlieren. Bei allem Engagement braucht jeder einmal eine Auszeit. Und wer sich überlastet und zusammenbricht, kann auch nicht mehr unterrichten. Deswegen stimme ich der Liste voll und ganz zu!