

# Schulfreier Tag möglich?

**Beitrag von „Krabappel“ vom 18. Januar 2018 14:30**

## Zitat von Pausenbrot

... Meine Kinder haben mich wegen dieser gedanklichen "Abwesenheit" schon heftig kritisiert. Ich würde ihnen gar nicht mehr richtig zuhören. Und das stimmt! Und ich finde das ganz schrecklich.

...

Ob dir Teilzeit hilft und ihr euch das leisten könnt, kannst nur du wissen. Meistens gehen ja Frauen Teilzeit und haben dann im Alter die schlechteren Karten...

Meiner Erfahrung nach hilft TZ auch kaum was, weil man z.B. durch Klassenleitung und unteilbare Aufgaben eh kaum was merkt davon.

Sich aber über Grübeleien, Erschöpfung etc. bewusstzuwerden ist sicher ganz wichtig und der erste Schritt in die richtige Richtung. Da du dich offensichtlich mit Achtsamkeit auseinandersetzt: mach mal den MBSR 8-Wochenkurs. Die Arbeit an sich selbst finde ich persönlich viel hilfreicher, als die verzweifelte Ursachensuche und Änderung aller möglichen Umstände, die man eh kaum beeinflussen kann...