

Schulschlussdepression

Beitrag von „Lemon28“ vom 4. Juli 2018 18:27

Ich würd es eher "Schulschlusserschöpfung" nennen. Mich sucht es auch grad wieder heim, war auch in den letzten Ferien so. Bei mir kommt allerdings dazu, dass ich letztes Jahr generell unzufrieden war und dieses Jahr auch noch komplett mit Bewerbungen beschäftigt bin, weil meine Vertretungsstelle auch bald endet.

In den letzten Ferien stellte sich bei mir erst Erholung und Entspannung ein und der Kopf wurde frei, als ich im Zug zur Familie saß, wo mich Natur und Badeurlaub erwartete. Daher habe ich diese "Reise" jetzt einfach schon eher in die Ferien gelegt. Dann räum ich hier ne Woche das Nötigste auf und erledige Zeug und dann gehts erstmal in den "Urlaub".

Zitat von Meerschwein Nele

So ein Gefühlszustand ist ein Symptom von Überarbeitung. Die Work-Life-Balance stimmt nicht, du musst im Alltag weniger arbeiten und mehr die wirklichen Werte des Lebens verfolgen: Beziehung, Familie, Freunde, Haustiere, Hobbies, Sport, Erholung... Das Leben halt.

Wenn du so arbeitest, kannst du übrigens auf Dauer auch kein guter Lehrer sein - weil dir nämlich nichts Kreatives mehr einfällt und du zunehmend von deinen Schülern angenevrt werden wirst.

Absolut wichtiger Punkt! Würde ich total so unterschreiben!