

# Belastung

## Beitrag von „Miss Jones“ vom 30. September 2018 22:28

Mal ganz ab von der ganzen "Pseudokrankenschreiberei":

Am besten gar nicht krank werden, und - definitiv nicht "in die Ferien schleppen", denn diese sind zum Erholen da, nicht zum krank sein. Klar kann man sich das nicht aussuchen, aber durch ein wirklich gesundes Immunsystem kommt nur wenig durch (selbst bei Bazillenmutterschiffen an der Schule, ich schaff das ja auch) - dazu gehört aber auch, auf seinen Organismus zu achten und wirklich *rechtzeitig* Warnsignale zu erkennen (und dann auch runterzuschalten). Denn auf Dauer bist du dadurch weit weniger krank, wenn eben nichts chronisch wird. Der Haupt"auslöser" für fast alle Krankheiten ist schlicht Stress, denn eine überreizte Psyche schwächt das Immunsystem, und dann kommen Erreger durch, die das sonst nicht könnten, und dann hast du den Salat.

Ja, ich hab leicht reden... also bitte, ich mache den Job wirklich nicht erst seit gestern, und die Fälle, wo ich wirklich mal krank geschrieben war, kann ich immer noch an einer Hand abzählen. N dickes Fell gegenüber potentiellen Stressquellen ist da sicher hilfreich... und eine Souveränität, sich eben nicht für irgendwen zum Deppen machen zu lassen. Meine SL weiß, was sie an mir hat, die hat mir bisher keine Steine in den Weg gelegt und ist mir auch noch nicht dumm gekommen. Also meine Regeln und "kein Stress". Der hat bei mir Hausverbot, auch in Abiphasen (und ja - es wird auch schon mal in Kunst oder Sport Abi gemacht... gar nicht so selten).

Geht alles. Und wenn das jemand nicht versteht, gibt das sogar eine sachliche Erklärung. Genau einmal. Dafür sind wir Gymnasium, da darf ich entsprechendes Verständnis erwarten.

