

# Stress-Burnout-depressionsspirale

**Beitrag von „WillG“ vom 23. März 2019 21:51**

Ich versuche, mich dem Stress weitestgehend zu verweigern. Dazu gehört einerseits die Work/Life Balance: Ich habe zwei aufwendige Hobbys, die mich regelmäßig vom Schreibtisch wegtreiben. Dazu gehört aber auch, dass ich mich weigere, die Verantwortung zu übernehmen, wenn ich aufgrund systemischer Probleme meine Aufgaben nicht so erfüllen kann, wie es vorgesehen oder vorgeschrieben ist. Wenn ich bspw. die gesetzlich vorgeschriebene Korrekturzeit von max. zwei Wochen nicht einhalten kann, weil es dem Schulleiter wichtig erscheint, in dieser Zeit mehrere Dienstversammlungen und Konferenzen einzuberufen, dann mache ich deswegen keine Nachschichten. Dann ist das halt so. Das vertrete ich dann übrigens meinem Chef gegenüber auch offen. Ich bin Beamter auf Lebenszeit. Was soll schon passieren.

Aber das sind alles ja noch "normale" Präventivmaßnahmen. Wenn Depression und Burnout erstmal da sind, ist es natürlich nicht mehr so einfach.