

Stress-Burnout-depressionsspirale

Beitrag von „MrsPace“ vom 24. März 2019 14:30

[Zitat von Caro07](#)

In vielem stimme ich dir zu, MrsPace, bis auf den letzten Punkt.

Ich habe - das hat sich aber erst im Lauf meines Berufslebens herausgestellt - inzwischen in meinem schulischen Einsatz (am Anfang war es nicht so, vor allem, als ich noch in der Hauptschule Fachunterricht gab, da war ich zusätzlich auch ehrenamtlich unterwegs) fast alle meine Interessen und Fähigkeiten getroffen. Ehrenamtlich würde ich etwas Ähnliches machen. Deswegen mache ich auch nichts Ehrenamtliches mehr, sondern beteilige mich in der Schule zusätzlich bei den Dingen, die mir Spaß machen.

Ich bin ehrenamtlich unterwegs und finde es auch gut, dass das was ganz Anderes ist als Schule. Zudem hatte ich (mal abgesehen von Sport) kein wirkliches Hobby. Mein Mann ist wochenends oft mit Herrn Hund im Hundesport unterwegs. Da war mir langweilig. Nun zog diesen Sommer der Zweithund ein und mit ihm bin ich nun ehrenamtlich in der Rettungshundestaffel. 😊