

Burnout, ausgebrannt, Überforderung

Beitrag von „Iossif Ritter“ vom 25. April 2019 01:54

Ich finde, Stundenreduzierung bringt immer was. Du kommst später, gehst früher, du hast weniger Vorbereitungen und Nachbereitungen, weniger Aufsichten, weniger Vertretungen, weniger Korrekturen, weniger Elterngespräche, ggf. weniger schwierige Schüler, also weniger Stress diesbezüglich. Wenn du ausreichend reduzierst, hast du vielleicht sogar einen Tag frei. (Machen bei uns mehrere so.)

Stundenreduzierung kann eine erste wirksame Hilfe sein!