

Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.

Beitrag von „SunShine90“ vom 1. November 2019 10:11

Nunja, wenn Burnout da ist, dann ist es (leider) schon zu spät. Als Prävention mache ich viel Sport, denn der reduziert Stress und damit auch die entsprechenden Hormone. Die Arbeit lasse ich in der Arbeit und bleibe für Korrekturwörter lieber mal ein bisschen länger in der Schule. Und ausreichend Schlaf.