

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

Beitrag von „Kiggle“ vom 1. November 2019 14:24

Zitat von SunShine90

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

Fährst du dann auch in den Ferien in die Schule? Ich habe zumindest durchaus mal da Korrekturen.

Wobei ich persönlich finde es entspannter zu Hause zu korrigieren als in der Schule. Da kann ich nebenher was kochen oder auch mal was im Fernsehen gucken 😎