

Arbeiten trotz persönlicher Krise?

Beitrag von „Th0r5ten“ vom 10. Mai 2020 08:45

Kenne ich grundsätzlich, allerdings aus der Zeit, als ich noch nicht als Lehrer gearbeitet habe. Für mich war es genau richtig, viel zu arbeiten und dadurch unter Leuten zu sein. Bei der Grundschule ist eine Besonderheit, dass die Präsenzzeit in der Schule durch Lärm und 30er-Klassen sehr belastend sein kann, aber das ist jetzt ja eigentlich gerade nicht der Fall.

Gerade, wenn du eigentlich nicht zu den von dir beschriebenen Reaktionen neigst und wenn es eigentlich Überreaktionen sind (schreibst du ja selbst), könnte es auch eine gute Idee sein, mal ein Vierteljahr lang ein Medikament zu nehmen. Ich bin da grundsätzlich kein Fan, aber alles hat auch seine Anwendungsbereiche. Ein ärztlicher Psychotherapeut wäre da der beste Ansprechpartner, wenn dein Hausarzt nicht auf dem neuesten Stand ist (manche verschreiben heute dasselbe wie in den Achtzigern, das muss nicht sein).