

Viel zu oft Krank im Ref

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 26. Januar 2021 15:30

Das sehe ich als das primäre Problem, wenn dein Kranksein bzw. deine Beschwerden vor allem auf Stress zurückzuführen sind, denn ohne Stress wird es nicht gehen, gerade für Berufsanhänger.

Wenn ich argen Stress habe, merke ich das auch, aber das sieht man mir kaum an und führt nicht zum Fehlen / zur Krankschreibung. Dennoch weiß ich, dass ich dann was tun muss, um wieder runterzukommen, um auf lange Sicht fit zu bleiben.

Ich hoffe, deine Gesundheit stabilisiert sich, wenn du eine Stelle und etwas mehr "Stetigkeit" im Beruf hast nach dem Ref. (das fand ich nämlich unheimlich stressig, mich ständig in neue Schulen einzugewöhnen und mich dort einzuleben, wenn ich 1/2 Jahr später wieder weg musste).