

# Ich kann nicht mehr

**Beitrag von „elefantenflip“ vom 26. Februar 2022 14:30**

Es klingt sehr danach, dass du Hilfe benötigst und evt. auch außerhalb deiner Schule.

Gibt es bei euch eine Schulpsychologische Beratungsstelle, die auch für Lehrer da. Bei uns haben sie schon mal ein Einzelcoaching oder Gruppencoaching für Berufsanfänger angeboten?

Ansonsten gibt es auch Coach, die mit dir arbeiten, der Haken ist, die sind meistens teuer - aber es lohnt sich, denn bevor du alles hinschmeißt.

Es gibt auch online Angebote: evt. ruhr Futur.

Pass auf dich auf!

Am Anfang ist es oft hart.

flippi