

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

Beitrag von „Viola“ vom 8. Oktober 2022 19:43

Guten Abend zusammen,

ich bin Grundschullehrerin und gehe gerade auf dem Zahnfleisch, obwohl das Schuljahr gerade doch erst begonnen hat.

Ich fühle mich seit Monaten total erschöpft und habe das Gefühl, meinem Job nicht mehr nachgehen zu können.

Nun denke ich über eine länger andauernde Krankschreibung nach, da ich das Gefühl habe, dass ich einfach nicht mehr kann.

Mein Hausarzt würde dies sicherlich unterstützen.

Aber damit ist das Problem ja nicht behoben. Wie soll es dann weitergehen?

Vielleicht hat in diesem Forum ja schon der ein oder andere Ähnliches erlebt und kann mir von seinen Erfahrungen berichten?

Oder einfach etwas Tröstliches beisteuern?

Ich bin ziemlich verzweifelt ...

LG Viola