

Krankschreibung im Ref

Beitrag von „Schmidt“ vom 10. November 2022 10:18

Zitat von Himmel96

Ich weiß einfach nicht, was ich machen soll und ich glaub iwie, die glauben mir meine Krankmeldung nicht. Ich hab das Gefühl, ich bin unten durch und ich merke mich dauernd rechtfertigen zu müssen

Du antwortest deinen Mentoren noch einmal und sagst ihnen, dass du 1. die Vorbereitung noch nicht hast, sie also nicht schicken kannst; 2. du krank geschrieben bist, also nicht für schulische Belange zur Verfügung stehst; 3. du dich unter Umständen in der nächsten Woche meldest, um das weitere Vorgehen zu besprechen, du dich jetzt aber erstmal auskurieren wirst.

Wenn du möchtest, kannst du noch mitteilen, was laut deiner Sequenzplanung inhaltlich dran wäre; das hilft in erster Linie dir selbst.

Dann machst du den Rechner aus, stellst die Push Benachrichtigungen für E-Mails aus, legst dich hin und atmest tief durch. Wenn du ein bisschen runter gekommen bist, machst du etwas Schönes, das dir gefällt (und mit deiner Verletzung möglich ist). Den Rest der Woche ruhst du dich ausgiebig aus.

Ab Montag kannst du dir dann überlegen, ob du wieder an die Schule denken willst.

Solltest du wirklich "unten durch" sein, wovon ich nicht überzeugt bin, dann sind deine Mentoren menschlich unterste Schublade und du brauchst dich ihnen gar nicht mehr verpflichtet fühlen. Du kannst nichts dafür, dass du verletzt bist. Das gehört zum Leben dazu.