

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

Beitrag von „Viola“ vom 8. Dezember 2022 09:12

Zitat von Ratatouille

Liebe Viola,

je länger du es herauszögerst, umso länger wird es dauern. Geh zum Arzt und danach lässt du dich wegen einer Kur oder auch Psychotherapie beraten und packst das an. Auszufallen ist nicht toll, aber das kannst du nicht ändern. Darum werden sich andere kümmern (müssen). Dein Job ist es, deine langfristige Arbeitsfähigkeit zu sichern. Wie du deinen Zustand beschreibst, ist es höchste Eisenbahn.

Vielen Dank noch einmal für deine klaren Worte! Ich denke, dass ich den von dir beschriebenen Weg nun beschreiten werde. Ich bin momentan auf der Suche nach einer Akutklinik oder Rehaklinik, die insbesondere Therapiebausteine anbietet im Bereich "Burnout bei Lehrern". Bei meinen Internet-Recherchen bin ich aber nicht wirklich weitergekommen, da es unzählige Einrichtungen gibt. Mein Arzt unterstützt mich, kennt sich bei den Kliniken aber auch nicht so gut aus.

Sollte hier in diesem Forum jemand eine **Empfehlung** aussprechen können (gerne auch als persönliche Nachricht), wäre ich sehr dankbar!