

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

Beitrag von „CDL“ vom 8. Dezember 2022 18:11

## Zitat von Viola

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!

Such dir einfach eine psychosomatische Klinik heraus. Ich denke nicht, dass es relevant ist, dass die Klinik auf Lehrkräfte spezialisiert ist, sondern nur, dass sie Erfahrung in der Behandlung von Burnouts hat. Manchmal kann es ganz hilfreich sein, im Rahmen einer Reha die eigene Blase zu verlassen, um diese besser von außen sehen und kritisch hinterfragen zu können, gerade weil sonst niemand deine beruflichen Selbstverständlichkeiten als selbstverständlich erachten wird, sondern diese als erklärungsbedürftig ansehen wird. Das dürfte dir dabei helfen, dem, was dich krank macht auf den Grund zu gehen und gesündere Wege zu entwickeln.