

# Nur Überbelastung oder Burn out oder Depression?

Beitrag von „Luzifara“ vom 9. Februar 2023 13:33

## [Zitat von Sissymaus](#)

Du bist nur der Anfang von einer Reihe von Kolleginnen und Kollegen, denen es genauso gehen wird.

Achte auf Dich! Wir müssen alle gemeinsam auf Missstände aufmerksam machen und es sein lassen "den Laden am Laufen zu halten".

Dem kann ich nur laut und deutlich zustimmen!!

Wir wissen ja alle, dass es Lehrermangel gibt, kann aber nicht sein, dass die vorhandenen, engagierten jetzt mehr denn je ausbrennen.

Dein Körper hat dir eindeutiges Signal gesendet.

Bei vielen anderen beginnt es mit kleinen Signalen, alla ständige Kopfschmerzen, Verkrampfungen im Körper, Erschöpft sein...

Ich würde mal behaupten, dass das fast jeder kennt. Wir dürfen nicht zulassen, dass das einfach als "normal" angesehen wird.