

# Stresslevel

**Beitrag von „Sissymaus“ vom 29. August 2023 19:48**

Im Ref wars für mich stressig --> Quereinstieg, höheres Alter, Kleinkind und Pubertier zuhause, Mann wochenlang im Ausland.

Danach auch noch so ein jährling und dann wurde es sehr schnell besser.

Phasenweise liegt es bei 5, aber nur zu Beginn (So wie jetzt!) und am Ende. Dazwischen wäre ich auch so bei 3-4 (trotz Bereichsleitung).

Es ist ein schöner Job, aber die Gefahr der Selbstausschöpfung ist wirklich da! Deswegen: Beherzige @puntinos Tipps.