

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

Beitrag von „treasure“ vom 5. Dezember 2023 07:45

Vielen Dank für eure Anmerkungen!

[Quittengelee](#) (mega Nick übrigens), das *r kannst du wegtun, ich bin ein Mädels. 😊

Insgesamt habe ich mich gestern mit dem "Annehmen" beschäftigt und festgestellt, dass es tatsächlich ein Punkt war, der mir im Weg stand. Ich bin sehr ungeduldig, wenn ich krank bin, hasse es total, nicht "Frau" über mich zu sein und möchte es nur "weg haben". Dazu kam jetzt halt "was fällt da alles flach/in andere Hände?? Meine Güte..." Die Absage der Auftritte hatte ich als erstes angeraten, aber die SL hat klar gesagt, dass sie das den Kindern nicht antun möchte, die sich schon seit langem auf dieses Highlight freuen (es IST auch ein Highlight, es macht jedes Jahr so viel Freude).

Neben dieser Annahme meiner Krankheit (die Verarbeitung dauert natürlich noch etwas, aber ich habe begonnen) habe ich das Gespräch gesucht zu meinen Kolleg*innen und auch zur SL. Wir sind alle per Whatsapp verbunden (nur für Privates, nie für Schulisches, es werden keine Namen genannt etc) und ich habe meine Musik-Kolleg*innen kontaktiert und mich bei ihnen bedankt, dass sie meine Aufgaben übernehmen, auch wenn es für sie schwierig wird. Ich glaube, das war gut - das haben sie gebraucht. Sofort war eine sehr liebe Stimmung da und mir wurde gesagt, dass sie das hinkriegen und ich mich auf meine Gesundung konzentrieren soll.

Meine SL hat zwar gesagt "wir hoffen, dass du gesund wirst...es wird Zeit...", meinte das aber nicht druckvoll, sondern eher so im Sinne "wir vermissen und brauchen dich", das war auch schön.

Dann haben sich, warum auch immer, gestern sehr viele Kolleginnen gemeldet, um mal zu hören, wie es mir geht (also liefen da wahrscheinlich weitere Gespräche), zudem bekam ich einen Gute-Besserungs-Brüller von einer Klasse über eine Audio und eine meiner Ersten hat mir "in der Weihnachtsbäckerei" mit ihrer Klassenlehrerin gesungen (auch über audio).

Der Anstoß, mich entspannter mit meiner Lage zu befassen (Quittengelee) UND alle Pflichten wirklich mal fallenzulassen (SteffdA), hat dazu geführt, dass ich mich nicht mehr so eingeeigelt und das Kopfkino/die inneren Drehbücher mal weggelegt habe. Die reale Situation ist eine liebevollere als ich dachte - meine vorige Einschätzung war halt geprellt aus der Vergangenheit heraus. So kann ich jetzt hoffentlich diese Woche einfach nur gesunden und mich wohlfühlen.

Übrigens fossi: dass ein Ärger über eine Situation entsteht, ist völlig in Ordnung und das kann ich auch gut trennen von meiner Person. Oft ist man über einen Umstand wütend oder sogar verzweifelt, was aber losgekoppelt ist von dem Menschen, der es verursacht (ohne das zu wollen). Auch darüber habe ich mit meinen Kolleg*innen ein wenig geredet - es waren insgesamt gute Kontakte. Trotzdem hast du Recht, dass das ein wichtiger Punkt ist - denn nur weil man krank ist, gibt es die Grenzen bei anderen Menschen ja trotzdem noch und sie müssen dann da drüber.

So...und nun durchatmen, entspannen, weiter rumhusten (in den ÄRMEL, lieber Frosch) und die Gesundheit abwarten.

Euch allen ein gutes und gesundes Durchkommen bis zu den Weihnachtsferien. Möget ihr verschont bleiben von so einem Virus-Blödsinn.