

# Wie findet man die richtige Einstellung (Psychohygiene)?

**Beitrag von „CDL“ vom 10. Februar 2024 11:10**

Innere Emigration aufbrechen, sich bewusst machen, dass einem keiner mehr groß an den Karren fahren kann so kurz vor der Pensionierung und die Möglichkeiten des Konferenzrechts, aber auch der Zusammenarbeit mit dem PR voll ausnutzen, um offensichtlich dringend gebotene Diskussionen innerhalb des Kollegiums, aber eben auch mit der SL zu führen.

Frustration hat oft auch etwas mit zumindest gefühlter Hilflosigkeit zu tun. Aktiv zu werden, zu kämpfen, etwas tun zu können, um eine Verbesserung durch eigenes Handeln herbeiführen zu können hilft mir persönlich immer enorm, damit mein Frust möglichst umgewandelt werden kann in konstruktive Handlungsenergie.