

# Wie findet man die richtige Einstellung (Psychohygiene)?

**Beitrag von „k\_19“ vom 11. Februar 2024 09:39**

Deine Gesundheit solltest du zu deiner Priorität machen...

Gemeinsame Veranstaltungen und Abende? Wenn du das nicht möchtest und dich da nicht wohlfühlst, geh nicht hin. Du musst dich auch nicht rechtfertigen. Du hattest halt keine Zeit. Das ist alles freiwillig.

Wenn die SL ein Gespräch mit dir möchte, frag am besten vorher genau, worum es geht. Wenn die SL unverschämt wird, kann auch eine E-Mail an SL/Personalrat helfen, in der du ihr Verhalten monierst.

Wenn die Schikane überhand nimmt und du dadurch krank wirst, dann melde dich auch krank.

Du scheinst dich ausgeliefert zu fühlen. Anstatt dieses Gefühl zu akzeptieren, kann es helfen sich bewusst zu machen, dass du auch Mittel hast, um dich zu wehren und auch das Recht (und die Pflicht) hast, deine Gesundheit zu priorisieren.

Manchmal hat man nicht die Kraft zu "kämpfen"... dann ist man aber auch schon an einem Punkt gelangt, an dem die Arbeit krank macht.