

Wie findet man die richtige Einstellung (Psychohygiene)?

Beitrag von „DeadPoet“ vom 11. Februar 2024 14:28

[Zitat von Quittengelee](#)

Ich verbringe viel Zeit auf der Arbeit und sie ist schon ein großer Teil meines Lebens. Ich wünsche mir durchaus Wertschätzung meines Chefs oder Chefin. Es ist auch kein psychologisches Geheimnis, dass das den allermeisten Menschen so geht.

Und das Aufgebrummtkriegen von korrekturintensiven Klassen und zähen Stundenplänen ist zudem eine handfeste Belastung und hat nichts mehr mit Verheiratetsein zu tun.

Grundsätzlich stimmt das mit der Wertschätzung. Für mich allerdings ist es so, dass (sehr wenige) Menschen durch ihr Verhalten sich so darstellen, dass mir ihre Wertschätzung (oder eben nicht) völlig egal ist.

Zähe Stundenpläne hat man immer mal wieder, die Frage ist, ob das häufig geschieht und andere nie einen haben. Korrekturintensive Klassen hat man immer wieder ... die Frage ist ... usw. Das Verheiratetsein bezog sich darauf, dass man sich eben nicht verpflichtet fühlt, über jedes Stöckchen zu springen, über das man nicht springen muss (z.B. eben zu Veranstaltungen zu gehen, zu denen man nicht verpflichtet ist). Wenn man durch Dinge, die man nicht vermeiden kann, handfest belastet ist, muss man versuchen, sich eine Entlastung bei Dingen zu suchen, über die man die Kontrolle hat (und zwar ohne schlechtes Gewissen).

Als Vollzeitler verbringe ich auch viel Zeit mit Arbeit, sie mag ein "großer Teil meines Lebens" sein. Oft ist sie auch ein schöner Teil. Und dennoch ist mein Leben viel mehr als diese Arbeit und wenn es gilt zwischen anderen Teilen meines Lebens und der Arbeit abzuwägen, nehme ich mir mal die Freiheit, auch den anderen Teilen meines Lebens mehr Gewicht zuzugestehen.