

Arbeitszeiterfassung Lehrer in Sachsen

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 4. Juni 2024 13:54

Zitat von Sissymaus

Siehe Beitrag #69. Weil es einem potentiellen Burnout entgegenwirkt.

Hm. Wenn man dafür veranlagt ist, mag das sein. ich merke davon nichts.

Wenn ich gemütlich Radfahre und entspannt die Puntke durchgehe, ist das entspannt.

(Im Gegenteil: wenn ich die Gedanken vom Radfahren noch auf die 14 Stunden von gestern zusätzlich oben drauf satteln würde, könnte ich die restliche Zeit nicht für Freizeit etc. nutzen ... und das würde dann irgendwann in den Burnout führen.)