

Überforderung und Abbruchgedanken

Beitrag von „CDL“ vom 20. Juli 2024 01:47

Zitat von Eisherz

Weiß irgendwer was aus dem Threadersteller geworden ist?
Mir gehts etwas ähnlich.

Nur, dass ich noch einige Schicksalsschläge zu verkraften habe.

Ich hab das Gefühl seitdem meine Mutter und meine Großmutter gestorben ist, kriege ich gar nichts mehr auf die Reihe.

Mein Beileid.

Hast du Unterstützung bei der Trauerverarbeitung (Familie, Freunde, Seelsorge, Therapie, Coaching)?

Wissen Seminar und Schule über diese besondere Belastungssituation Bescheid? Hast du mit diesen darüber gesprochen, was du gerade brauchst, bzw. auch schlicht leisten kannst oder auch nicht?

Hast du für dich selbst einen Vorstellung davon, was du aktuell leisten kannst oder auch nicht?

Hast sowohl mit deinem Seminar über Möglichkeiten einer zeitweisen Unterbrechung des Vorbereitungsdienstes in deinem Bundesland gesprochen als auch mit einem Hausarzt/ Fachärztin für Psychosomatik/ Psychiater: in über deine momentane Überlastung, die deinen Berufsweg aktuell empfindlich beeinträchtigt offen gesprochen, damit diese dich einerseits zu Unterstützungswegen therapeutischerseits beraten, aber du ggf. auch ganz banal (aber gerade im Falle einer akuten Überlastung sooo hilfreich und wichtig) krankschreiben können, bis du wieder die Kraft hast, dich auf deinen Beruf zu konzentrieren ungeachtet der Trauer?

Was würdest du brauchen von Schule, Seminar, deinem Umfeld, um in der aktuellen Situation deinem Beruf gerecht werden zu können? Was brauchst du, um es dir ggf. zu erlauben, dir eine vorläufige Auszeit zuzugestehen, bis du wieder klarer sehen und den beruflichen Herausforderungen/Belastungen gewachsen sein kannst?

Was erhoffst du dir von diesem Forum in deiner aktuellen Lage?