

Burnout - Was nun?

Beitrag von „CDL“ vom 17. August 2024 15:45

Zitat von misspoodle

Käme es für Dich in Frage, Deine Stundenzahl dauerhaft zu reduzieren?

Finde ich einen guten Hinweis, denke aber, dass solche Schritte alle erst kommen können, wenn die aktuelle Krise überstanden ist. Auch eine Aufgabe der Nebentätigkeit könnte unter Umständen hilfreich sein. Oder eine Abgabe/ Reduktion schulischer Zusatzaufgaben oder womöglich reicht es mit etwas mehr Abstand und gesunden Grenzen auch nach einer stufenweisen Wiedereingliederung einfach den eigenen Perfektionismus ganz massiv zurückzuschrauben, zugunsten einer gesunden Zeitplanung. Dann gibt es halt in korrekturlastigen Zeiten nur Unterricht nach Buch und alte gute Stunden, die aus der Schublade gezogen werden, damit nicht ganze Nächte durchkorrigiert werden ehe weitergearbeitet wird, sondern auch echte Auszeiten, die im Alltag fest dazugehören- angefangen mit ausreichendem Schlaf.

Der nächste, wichtige Schritt aktuell scheint mir aber erst einmal die Krankschreibung samt Gespräch mit dem Therapeuten zu sein. Das ist dann unter Umständen nämlich auch die Basis ausgehend von der eine Stundenreduktion überhaupt erst möglich wird je nach Fächern, Versorgungslage der Schule und Vorgaben des Bundeslandes zur sogenannten anlasslosen Teilzeit.