

# **Burnout – Was nun?**

**Beitrag von „Ragnar Danneskjöld“ vom 17. August 2024 21:52**

Ich würde mir an deiner Stelle überlegen, woher die Bereitschaft / der Wille kommt, sich derart selbst auszubeuten. Ich kann schon verstehen, dass man sich an seinem eigenen pädagogischen Wirken berauschen kann (hatte ich in meinen ersten sechs, sieben Jahren auch, dann hat ein neuer Chef diesem Irrsinn durch sein Verhalten dem meinigen schnell einen Riegel vorgeschoben), aber dass das nicht nachhaltig ist, merkst du ja selbst. Stelle dir mal die Fragen, wo sich dein Engagement bisher jenseits personaler Wertschätzung ausgezahlt hat, z.B. in Form eines schönen Stundenplans oder Deputats. Deine Schüler würden dich - da gehe ich jede Wette ein - auch mögen, wenn du nur noch 80% deiner bisherigen Leistung bringst. Überlege dir als Korrekturfachlehrer, wo du an Leistungsmessungen sinnvolle Abstriche machen kannst. Verpflichte dich selbst - zur Not mithilfe von Partner/Freunden - zu vierundzwanzigstündigen Auszeiten ohne Schule. In jedem Falle: nimm dir Zeit für dich selbst und deine Bedürfnisse. Du hast die deinigen jahrelang hinten angestellt, jetzt müssen die anderen eben auch mal auf dich Rücksicht nehmen.