

Burnout - Was nun?

Beitrag von „Yummi“ vom 17. August 2024 22:00

Zwei Korrekturfächer, SEK 2 und stark in der Schulentwicklung aktiv. Ein Traum für die SL und eine Paradebeispiel für einen tollen Lehrertypen der anscheinend erwartet wird.

Therapie? Hast du; super 😊

Kläre ab mit deinem Arzt und Therapeuten ob du erst einmal daheim bleibst.

Für die Zukunft; bevor du anfängst Stunden zu kürzen, gehe aus Sonderaufgaben erst einmal raus.

Unser Job hat gefälligst mit einer 41h Woche zu erfüllen sein. Ansonsten verzichtest du auf Besoldung und Pensionsansprüche um die Erwartungen irgendwelcher Personen erfüllen, die sich letztlich nicht um dich kümmern werden.

Du hast zwei Korrekturfächer; der Spirt und Kunstkollege chillt dagegen. Also achte auf dich und pfeif auf Erwartungen anderer. Deine Gesundheit zuerst. Deine Kollegen danken dir das viel mehr ☺