

Burnout - Was nun?

Beitrag von „Joni“ vom 18. August 2024 00:12

Aus eigener Erfahrung: 5 Wochen reichen nicht mal annähernd. Und es kann noch viel schlimmer werden, wenn du jetzt nicht auf dich achtest. Lass dich erstmal weiter krank schreiben. Wir sind nur Lehrer, die Welt dreht sich auch ohne uns problemlos weiter.

Wenn es daheim auch schwierig ist, vielleicht ein stationärer Aufenthalt um dich und deine Lebensfreude wiederfinden, ohne sich um andere kümmern zu müssen? Das kann auch recht schnell gehen, wenn es akut ist. Nein sagen lernen und die ersten Anzeichen erkennen ist extrem wichtig.

Alles Gute!