

# Würdet ihr den Job wieder wählen?

Beitrag von „chemikus08“ vom 18. August 2024 20:19

[tibo](#)

Nein, wenn es Dir gut tut mach das. Nur, wenn ich meinen Vortrag zum Thema Overcommitment und psychosoziale Belastungsfaktoren halte, dann komme ich schnell zu dem Punkt "Was kann ich tun". Als quantitativer Masszahl komme ich dann zum Punkt Arbeitszeiterfassung und empfehle zu tracken. Wenn die Kenngröße von 1800 Stunden im Jahr überschritten wird, empfehle ich da zu streichen, wo ich was streichen kann. Die Übernahme von Zusatzaufgaben gehört genauso dazu, wie eben auch solche Geschichten. Was Du dann davon umsetzt ist ja Dir überlassen, nur achte drauf (so meine Empfehlung) die 1800 nicht zu überschreiten. Machst Du es dennoch, dann prüfe genau, ob es zu Burn Out Symptomen kommt, falls ja und der betreffende ändert nichts, dann läuft er /sie ins offene Messer. Die Gefahr ernsthaft Schaden zu nehmen wächst. Btw das gilt im Übrigen auch dann, wenn dieses OC sogar Spaß macht. Auch dann ist beispielsweise das Herzinfarkt Risiko erhöht, wenn die Balance zwischen Arbeitszeit, Zeit für Familie und Freunde und persönlicher Entspannungszeit nicht mehr stimmt.☐☐