

Burnout - Was nun?

Beitrag von „Mr_Brightside“ vom 19. August 2024 17:34

Vielen Dank für eure hilfreichen Antworten. Kurz zur Klarstellung: Vor den Sommerferien war ich einmal für insgesamt 3 Tage krankgeschrieben; ohne diese drei Tage wäre ich zusammengebrochen. Meine Frau hat gestern noch mal gesagt, dass sie es unglaublich findet, dass ich es damals überhaupt bis in die Ferien geschafft habe, so wie ich drauf war. Die Schlafstörungen fingen im Dezember an und im zweiten Halbjahr haben mich die Korrekturen dann über die Grenzen der Belastbarkeit gebracht (Q1 LK, Q1 GK, ZP 10 (+ Zweitkorrektur), Klasse 9, Klasse 7, Klasse 6, Deutsch und Englisch).

Ich habe in euren Kommentaren ganz viel gelesen, was mir Mut macht. Das System hat mich in den Burnout getrieben, ja, aber im Grunde sind es ja die eigenen Glaubenssätze und Prägungen, an die ich ran muss. Ich denke, dass ein Klinikaufenthalt eine sehr gute Idee ist, weil es sich im Moment so anfühlt, als würden 50 Minuten Therapie die Woche nicht reichen. Vielen Dank! [chemikus08](#): Akuteinweisung also einfacher, weil der Amtsarzt dann nicht prüfen muss?