

# Wie soll man nicht krank werden?

Beitrag von „Yummi“ vom 5. Februar 2025 11:15

## [Zitat von Leo13](#)

Wenn du krank bist, bist du krank und bleibst zu Hause. Punkt.

Ich selber bin selten krank. Habe anscheinend ein gutes Immunsystem. Selbstachtsamkeit ist wichtig. Resilienz. Gute Ernährung und viel Bewegung. Stabile Bindungen und Beziehungen. Zufriedenheitsempfinden. Freundliches Kollegium und fürsorgliche Schulleitung, die die Belastungen unseres Berufes im Blick hat und steuert. Das alles ist schon die halbe Miete.

Hast du Kinder?

Niemand dankt es einem wenn man krank arbeiten geht. Letztlich schadet man sich nur selbst. Ist man krank, bleibt man daheim.

Viele quälen sich selbst wegen ihrem Gewissen. Man macht sich zuviele Gedanken was andere über einen denken.

Denkt dran, wenn ihr weg seid (Pension, Versetzung, Tod...) dann ist man vergessen. Niemand wird an euch denken und sagen:

„Ach, er/sie war immer da, kaum krank. Was für eine tolle Mitarbeiterin.“