

# Überlastung

**Beitrag von „Kris24“ vom 12. April 2025 11:07**

Liebe [KreideSpuren](#), ich habe bei deinem Beitrag heute ein Daumen hoch gesetzt, weil ich es absolut nachvollziehen kann, was du schreibst, nicht, weil mir deine Situation gefällt. Ich glaube dir, dass du nicht vor einem Burnout stehst, sondern, weil du wirklich extrem viel zu tun hast, ich hatte deine Situation vor einigen Jahren auch erlebt. Lasse dir nicht das Gegenteil einreden.

Ich weiß auch nicht, was ich dir zur Überlastungsanzeige raten soll. Ich kannte damals das "Zauberwort" noch nicht, bin so zur SL, um die Menge an Arbeit darzustellen (auch Abiturprüfung (in Baden-Württemberg sind die Fristen teilweise extrem kurz), 6 Vertretungsstunden in derselben Woche bei vollem Deputat), wurde abgewimmelt, bin dann zu einem Mitglied unseres Personalrates, um mich zu informieren, ob so viele Vertretungsstunden in Ordnung sind (andere hatten in dieser Woche eine), und dort weinend zusammen gebrochen. Zum Glück habe ich ein phantastisches Kollegium, das einsprang (so wie ich gerade für einen Kollegen, der ebenfalls an Migräne leidet, einspringe). Das hilft dir aber nicht.

Ich denke, dass du richtig gehandelt hast. Suche dir bewusst Dinge, die dir gut tun, die dir eine Auszeit schaffen. Bei mir hat sich diese Situation von damals nicht wiederholt, wenn es zu viel wird, bleibt bei mir heute eine [Klassenarbeit](#) liegen (zum Glück gibt es in Baden-Württemberg keine Fristen). Ich muss daher in den Osterferien korrigieren (und mache dazwischen bewusst Tagesausflüge, die mir gut tun).

Ich wünsche dir viel Kraft. (Und überlege dir nach der Belastung, wie du sie in Zukunft vermeiden kannst. )