

# Überlastung

Beitrag von „KreideSpuren“ vom 12. April 2025 13:05

## [Zitat von wieder da](#)

Ich weiß aber aus eigener Erfahrung in vielen Jahren, a) welchen Unterschied bei der eigenen Zufriedenheit die eigene Haltung macht und b) dass man diese Haltung auch ein Stückweit beeinflussen kann. Man ist ihr nicht völlig ausgeliefert. Darum geht es mir: Manche äußeren Umstände können wir nicht beeinflussen. Wir können uns dann entweder mit ihnen arrangieren und trotzdem möglichst zufrieden und glücklich leben oder wir erzählen uns selbst immer wieder, wie ungerecht alles ist und wieviel besser unser Leben wäre mit 500 € mehr im Monat (?).

Ich möchte dir ausdrücklich zustimmen, dass man mit Umständen, die man erst einmal nicht beeinflussen kann, umgehen muss / sollte.

Gleichwohl habe ich hier extra die fehlende Verbeamtung aufgenommen, da sie mich negativ beeinflusst. Mit 500 € mehr könnte ich mir eine Wohnung mit 3 Zimmern anmieten und hätte zum Beispiel ein abgetrenntes Arbeitszimmer. Jetzt habe ich ein offenes Wohnzimmer mit Küche und Arbeitszimmer.

Aus finanziellen Gründen ist eine Vergrößerung momentan aber nicht möglich.

Meine Gedanken sind so negativ, weil ich zu engagiert bin und keine Grenzen setzen kann. Und dafür deutlich weniger Geld bekomme als andere KuK.

Bei der letzten Mandelentzündung habe ich mit Fieber eine [Klassenarbeit](#) erstellt, damit die SuS diese noch vor den Ferien schreiben können.

Das war sicherlich keine gute Entscheidung, aber meine. Und jetzt geht das alles einfach nicht mehr. Auch heute saß ich pünktlich um 8 Uhr am Schreibtisch. Nicht eine KA ist fertig.

Abschalten kann ich so gut wie gar nicht. Wenn ich in der Therme bin, und die Zeit nehme ich mir, denke ich an Schule. Ich finde keine Ruhe.

Anstatt mich über die 2 Wochen Ferien zu freuen, weine ich vor Wut, weil ich mich darüber aufrege, dass meine Mail an die Fachschaft weitergeleitet worden ist. Anstatt das einfach abzuhaken.

Daran muss ich definitiv arbeiten.