

Überlastung

Beitrag von „Kathie“ vom 12. April 2025 18:10

[Zitat von KreideSpuren](#)

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.

Ich glaube ehrlich gesagt schon, dass du vielleicht gerade auf einen Burnout zusteuernst, und entschuldige mich im Voraus für die Ferndiagnose, aber ich habe genug gesehen, dass ich Warnzeichen erkenne.

Und ich finde auch, dass du dringend eine Auszeit brauchst. Geh zum Hausarzt und schildere ihm deine Symptome, deine Gefühlslage, dein Stimmungsbild, und dann entscheidet, was eine gute Lösung für dich sein kann.