

Überlastung

Beitrag von „mutterfellbach“ vom 12. April 2025 20:59

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen. dass, wenn man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht (Gesundheitsprobleme, Wohnsituation, Gefühl ungerecht behandelt zu werden, Korrekturdruck, komische Vorgänge in der Schule (Mail weiterleiten),...), erstmal eine „Bremse reingehauen“ werden muss, dh Krankschreibung und psycholog. Unterstützung z.B. Diese bieten in BW auch schulpsycholog. Beratungsstellen anonym für Lehrkräfte an.

In deinem Zustand bzw so wie ich ihn verstanden habe, käme ich auch auf keinen grünen Zweig mehr! Mir ging es schon ähnlich... Das Hirn ist so voll, der Körper im Stressmodus, Schmerzen, Schlafprobleme, höllisch.