

Überlastung

Beitrag von „CDL“ vom 29. April 2025 19:44

Um welches Bundesland ging es noch einmal bei dir? (Wichtig im Hinblick auf die Frage nach der Anzahl der KAs.)

Ansonsten: Auch wenn das gerade schwer fällt, ist deine wichtigste Aufgabe momentan, die Schule Schule sein zu lassen und nicht innerlich zu rotieren, weil gefühlt Aufgaben sich türmen in deiner Abwesenheit. Du kannst nicht gesünder werden, wenn deine Gedanken ständig um die Schule kreisen.

Es ist die Verantwortung deiner SL deine Vertretung angemessen zu lösen in dem Bewusstsein, dass du länger als zwei Wochen fehlen könntest und das mutmaßlich auch wirst. Deine Verantwortung ist es gerade, dir selbst gute, gesunde Grenzen zu erlauben während dieser Krankschreibung. Nur so kannst du anfangen zu genesen.

Deshalb: Großartig, dass du gut für dich gesorgt hast gestern. Bitte denk aber auch daran, dass du je nach Trainingszustand mit dem Gewicht etwas Zeit brauchst wieder ausreichend Muskulatur aufzubauen für gleich drei Sport- und Bewegungseinheiten am Tag, damit deine Gelenke das gut mitmachen.

Wenn du den Eindruck hast, dass deine Schmerzen mit deiner Gefühlswelt zusammenhängen (was ich sehr gut vorstellbar finde): Gibt es vielleicht etwas, wie du dir jetzt emotional helfen könntest, damit auch die Schmerzen nachlassen? Würde dir z.B. noch ein Abendspaziergang helfen, bei dem du ganz bewusst versuchst die Gedanken loszulassen und im Hier und Jetzt zu sein?

Wenn ich beispielsweise mit intrusiven Gedanken zu kämpfen habe hilft mir Krafttraining gegen dadurch ausgelöste Ängste, lange Waldspaziergänge (oder Joggen im Wald) helfen mir dagegen dadurch hochgepushte Stresspegel wieder zu senken und ins Hier und Jetzt zurückzufinden. Seitdem ich das für mich herausgefunden habe, habe ich auch deutlich weniger Schmerzen, weil ich mir besser zu helfen weiß.