

# **Teilzeit als Gesundheitsschutz**

**Beitrag von „nihilist“ vom 8. Dezember 2025 15:48**

Geht das, was Quittengelee schreibt, in jedem Bundesland, auch in Berlin?

Bei mir ist es genau so, dass ich Teilzeit aus Selbstschutz mache. Ab 5 Schulstunden am Stück bekomme ich oft aus Stress Herzrhythmusstörungen und Migräne und je mehr ich arbeite, desto öfter bin ich krank. Ich zittere jedes Jahr, ob der voraussetzungslose Teilzeitantrag (keine Kinder oder pflegebedürftigen Eltern) noch durchgeht. Wenn nicht, wäre das katastrophal für mich.