

Burnout bei Grundschullehrer/-innen

Beitrag von „André aus Thüringen“ vom 8. August 2013 13:15

Hallo,

ich habe vor einigen Tagen mit einer befreundeten Grundschullehrerin über das Thema "Burnout" in dieser Berufsgruppe gesprochen. Sie meinte, dass ihr (subjektiver) Eindruck ist, dass vor allem die Perfektionisten und Idealisten am schnellsten ausbrennen.

Wie seht ihr das?

Gibt es Strategien, um dem von vornherein vorzubeugen?

Liebe Grüße,
André

Beitrag von „isabella72“ vom 8. August 2013 13:57

schau doch mal hier:

[Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.](#)

Beitrag von „Sabrine“ vom 13. August 2013 09:37

Guter Artikel!

Es stimmt ja schon, dass immer diejenigen am schnellsten Erschlaffen, die wirklich alles perfekt haben wollen und viel zu viel von sich abverlangen. Die höchsten Erwartungen können einfach nicht erfüllt werden, was zu Frustration führt. Was oft vergessen wird: Kinder sind keine Produkte, sodass nie eine Einheit "perfekt sein" kann. Mit Einfühlungsvermögen und einem realistischen Blick kann- so glaube ich- viel Stress vermieden werden!