

Stressbewältigung

Beitrag von „Hermine“ vom 28. Dezember 2003 09:37

Hallo,

dem kann ich mich nur anschließen! Ich feiere im Februar das einjährige Ende meiner "Leidenszeit" und glaubt mir, das werde ich ordentlich begießen!

Eine zusätzliche Beobachtung, die ich gemacht habe und auch mit Teilzeitlehrerinnen verglichen habe:

Die Teilzeitlehrerinnen machen oft über Gebühr noch etwas z.B. schreibt eine meiner Kolleginnen statt der schon anstrengenden zwei Übungsaufsätze drei davon vor einer Klausur, eine andere schreibt über eine Seite Bemerkungen usw.

Als Vollzeitlehrkraft lernt man recht schnell, dass so etwas schlichtweg nicht möglich ist, wenn man nicht jeden Tag bis drei Uhr nachts dahocken will.

Schiebe auch mal eine Stunde ein, in der du überwiegend Lehrbuch-Arbeit machst, so dass du nicht allzuviel vorbereiten musst.

Und ganz wichtig: Behalte deine Hobbies! Gönn dir einmal die Woche Sport oder ähnliches! Ich habe es nicht getan und bereue es immer noch bitter- das Hobby bringt dir Entspannung und die ist das Wichtigste um den ganzen Stress zu überstehen!

Liebe Grüße, Hermine