

Abschalten können

Beitrag von „sina“ vom 31. März 2005 23:19

Hallo!

Seit meinem Examen (das wirklich gut gelaufen ist) habe ich das Problem, mir ständig wegen irgendwas große Sorgen zu machen und gar nicht mehr abschalten zu können:

Erst die Prüfung, dann die Bewerbungsgespräche und jetzt: die Sorge an der neuen Schule nicht gut dazustehen, zu viele Fehler zu machen etc. Viele Bekannte, die schon länger unterrichten, sagen, ihnen wäre es auch so ergangen. Trotzdem nervt es mich, mir ständig den Kopf zu zerbrechen. Einige Probleme haben manche ja schon in anderen Postings mitbekommen, aber es gibt noch einige Dinge, über die ich ständig nachdenke: Vor Kollegen erwähnt, dass etwas nicht gut gelaufen ist (lag aber gar nicht an meiner Planung) / erzählt, dass Klasse so unruhig ist und nicht zuhört und ich einmal laut werden "musste" --> Denken die jetzt, ich könnte nicht unterrichten?

Mit einer Klasse ein Lied (auf Wunsch der Eltern) für ein Klassenfest einstudiert, von dem ich im Nachhinein erst erfahren habe, dass man es eigentlich im Kanon singt (was ich natürlich nicht mit den Kindern geübt habe [ich unterrichte Musik fachfremd]) --> was denken jetzt die Eltern und, und, und.

Wie schafft ihr es, abzuschalten von den ganzen "nervigen" Kleinigkeiten? Gewinnt man mit der Zeit von alleine genügend Abstand bzw. die nötige Collness?

interessierte Grüße

Sina