

# **Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.**

**Beitrag von „Aktenklammer“ vom 28. September 2007 16:09**

Ich versuche auch zunehmend, mir Grenzen zu setzen.

Ich arbeite mit einer Kollegin zusammen, mit der ich regelmäßig Material austausche. Jede von uns bereitet ihre Sachen sorgfältig vor und dann hat man ganz gutes Material.

Ich versuche, öfters auch Themen in mehreren Klassenstufen, dann auf unterschiedlichen Niveaus, ähnlich zu fahren, sodass ich erstelltes Merkblatt auf unterschiedlichen Niveaus habe und nicht alles immer neu habe.

Ich stelle aber auch fest, dass meine Stunden, wenn ich sie nicht penibel vorbereitet habe, sondern ich eher noch das Gefühl habe, dass ich ein "Loch" habe, oft besser und für alle zufriedenstellender sind, weil ich die Leistungsfähigkeit bzw. das Tempo der Schüler auch öfters überschätze.