

Stress/Burnout und Unachtsamkeit

Beitrag von „Meike.“ vom 16. Dezember 2008 18:10

Zitat

Wisst ihr, ich nehme mir auch immer vor, mich am WE zu erholen. Aber leider ist das bei manchen Fächerkombinationen einfach nicht möglich. Ich möchte keinem auf die Füße treten, aber mit Korrekturfächern und dann noch viel Oberstufe bin ich halt nun mal auch am WE voll beschäftigt. Auftankoase sind für mich fast nur die Sommerferien.

So kategorisch möchte ich das aber nicht stehen lassen: ich habe zwei Korrekturfächer und arbeite ausschließlich an einer Oberstufe.

Es ist, finde ich, auch eine Frage des Entschlusses und der Prioritätensetzung.

Ich habe mit meinem Mann mal verabredet, dass der Samstag heilig ist. Unter allen Umständen. Egal, was anliegt. Mit 5 Stapeln Klausuren auf dem Tisch. Mitten im Abi. Immer. Da fahren wir weg, besuchen Städte, Museen, Kinos, Restaurants und entspannen.

Und siehe da, das, was wir immer dachten, dass es nicht an 6 Tagen zu erledigen sei, ließ sich an 6 Tagen erledigen. Und zwar genauso gut wie vorher. Ich arbeite konzentrierter, verdaudete nicht so viel Zeit beim Korrigieren, weil mich das so nervt (aus dem Fenster träumen, in Foren posten... 😊).

Sonntags kümmere ich mich um meinen Teil der Hausarbeit und bereite die kommende Woche vor, da passt auch noch Sport und Eltern/Neffenbesuche rein oder Freunde...

Und korrigiert wird nur unter der Woche und da zu festgesetzten Zeiten. Konzentriert und am Stück. Und nicht darüber hinaus. Seit ich mir Zeiten setze, schaffe ich die Arbeit einfach schneller. Und dann gibt's ggf. eben die Klausuren mal nicht 8 Tage später zurück. So what.

Generell weigere ich mich inzwischen, Nachschichten zu machen, 7 Tage durchzuarbeiten, auf Sport zu verzichten, Krankheiten zu übergehen und meinen Freundeskreis abzuschaffen, indem ich ihn vernachlässige.

Das hat meine Lebensqualität so gesteigert, dass ich insgesamt wesentlich effizienter und zufriedener arbeite. Dazu kommt Routine (Berufsanfänger müssen das echt erst alles lernen und sich durch wirklich hammerharte Zeiten beißen) und eine Gelassenheit, die dadurch entsteht, dass ich nicht mehr versuche, sieben Sachen gleichzeitig zu machen.

Wenn ich in der Sauna bin, entspanne ich. So lange bis ich entspannt bin.

Wenn ich Freunde treffe, rede ich nicht über Schule und denke nicht über Korrekturen nach.

Wenn ich Essen kische, plane ich nicht die morgigen Stunden und

wenn ich Zeit mit meinem Mann (auch Lehrer) verbringe, ist das Thema Schule tabu - sonst können wir unsere Ehe in 24-Stunden Dienst umbenennen... ja, und wenn das Thema Schule tabu ist, dann müssen wir uns wohl Interessen und Gesprächsthemen zulegen, die nix damit zu tun haben 😊 - was uns hilft, nicht zu einem von diesen verschrobenen Lehrerehepaaren zu werden, die gar nicht mehr wissen, dass da draußen noch eine Welt jenseits von Schule ist ... "Du Schatz, dein Chiligericht war aber heute eine vier minus!" "Na, dafür hast du den Hof aber auch nur oberflächlich gekehrt - da kann ich wirklich kein "ausreichend" drauf geben"... man denke sich das im Bereich Erotik weiter... ;)*schauder* 😱)