

Stress/Burnout und Unachtsamkeit

Beitrag von „Micky“ vom 16. Dezember 2008 22:48

Mit der Zeit kommt etwas Gleichgültigkeit. gerade hier lese ich viele Beiträge von jungen, engagierten Lehrern und Lehrerinnen und das macht mich hellhörig. Mir geht es inzwischen besser, der Samstag ist auch mir heilig.

Ich habe ein Buch "Zeit- und Selbstmanagement für Lehrende" - da stehen einige schlaue Sachen drin.

ich habe meine Ansprüche an mich selbst heruntergedreht. Letztes Schuljahr hatte ich eine Phase, da hatte ich keine Klausuren und habe auch keinen Unterricht vorbereitet - bis auf 2 Kurse. Es ergab sich so und ich kam mir richtig faul vor - bis ich merkte, dass das Quark ist. dann kamen leider die Klausuren und ich war wieder im Stress.... Mein Resümee war: Entweder das klappt jetzt mit der Kinderplanung oder du gehst mit der Stundenzahl runter. Nun bin ich schwanger und bisher ist es einfach nur schrecklich (gesundheitlich), so dass ich dauerkrankgeschrieben bin - und der Job fehlt mir. ich habe mich schon sehr übers Lehrersein definiert. Ich kann aber genau unterscheiden, was mir fehlt und was nicht und was ich beim Wiedereinstieg haben will und was nicht.