

Stress/Burnout und Unachtsamkeit

Beitrag von „klöni“ vom 17. Dezember 2008 16:44

[groenlaenderin:](#)

Zitat

Womit ich noch Probleme habe, ist wirklich abzuschalten, wenn es besondere Situationen in der Schule gab, z.B. einen schwierigen Konflikt mit einem Schüler, Beratungsgespräche über persönliche Situationen, die mir sehr nahe gehen... Habt Ihr da vielleicht noch ein paar Tipps für mich als Berufsanfängerin? Wird das mit der Zeit besser? Einerseits denke ich, ich muss härter werden, andererseits fände ich es auch schlimm, wenn mich so etwas eiskalt lassen würde.

Geht mir - nach 5 Jahren inkl. Ref - immer noch so, wenn ich auch einen gewissen Gewöhnungseffekt bemerke. Besonders Konflikte mit Eltern oder Schülern können mir schon mal eine Nacht rauben.

Ich habe damals im Ref angefangen, mir eine Menge Berufsratgeber zum Thema Kommunikation bzw. Konfliktlösung am Arbeitsplatz zuzulegen.

Das Reflektieren hat mir geholfen, mich zu distanzieren und für mich konstruktive Wege zu finden, damit umzugehen. Kommentare wie "Leg dir halt ein dickes Fell zu" helfen mir nicht, da sie mir nicht aufzeigen, wie ich konkret vorgehen muss, um mir ein dickes Fell zuzulegen. "Dann fehlt dir halt eine wichtige Grundlage zum glücklichen Lehrerdasein, du sensible Nuss" hilft mir auch nicht, weil es nur eine weitere Kränkung darstellt. Kurzum: diese Ratgeber - und davon gibt es ja eine ganze Menge - haben mir tatsächlich geholfen.

Mein Lieblings-Ratgeber: <http://www.zeitzuleben.de/buch/persoeli...-die-seele.html>

Einer meiner personal heroes ist Marshall B. Rosenberg zum Thema Gewaltfreie Kommunikation, denn ich will ja nicht in die gleiche Falle tapen...

<http://de.youtube.com/watch?v=-dpk5Z7GIFs>