

# Stress/Burnout und Unachtsamkeit

Beitrag von „\*mariposa\*“ vom 17. Dezember 2008 17:33

Hallo zusammen,  
das ist wieder ein lohnenswerter Thread, der mir als Berufsanfängerin schon wieder etwas mehr Ideen bringt, wie ich meinen Alltag organisieren könnte.

Erst heute ist es mir - und zwar zum ich-weiß-nicht-wie-oft-schon, aber bestimmt 10x Mal dieses Halbjahr - passiert, dass mir das Essen angebrannt ist, während ich an der Vorbereitung für den nächsten Unterricht saß und die Zeit vergessen habe!!!

Teurer Edelreis verkokelt, Topf verbrannt, Küche verräuchert, und immer noch nix im Magen...



Ich habe mein Hobby, bei dem ich wunderbar entspannen kann. Und ich habe schon im Referendariat gelernt, mir Auszeiten zu nehmen und auch mal Sachen einfach liegen zu lassen, und zwar **ohne** schlechtes Gewissen! Ich brauche das, ich mache das, ansonsten werde ich unendlich und genervt, und dann mache ich keinen guten Job.

Was mir noch schwer fällt, ist klare Grenzen zu ziehen und Unvorhergesehenes unterzubringen. Beispiel: Ich setze mich um 18 Uhr hin, und 2 Stunden Unterricht vorzubereiten. Ziel: Um 20:15 Uhr zum Tatort vor der Glotze sitzen 😊

Eine Freundin ruft an, einfach nur um zu quatschen. Das dauert... ich habe eigentlich keine Zeit, ich will nicht quatschen, sehe die Arbeit am Schreibtisch liegen und den Tatort flöten gehen, aber andererseits mag ich die Freundin nicht verträsten oder vernachlässigen... Das demotiviert, und nicht jeder versteht, dass ich abends einfach viel Zeit für Korrekturen usw. brauche, damit ich irgendwann auch mal Freizeit habe.

Aber das mit den absolut freien Wochenenden, das ist Utopie, und das sehe ich auch langfristig für mich nicht.

Ich verbringe zur Zeit je nachdem 30- 40 Zeitstunden in der Woche in der Schule: Unterricht, Konferenzen, Sitzungen, Arbeitskreise, Fortbildungen.

Dazu kommt dann noch die Unterrichtsvorbereitung. Und 31 Oberstufen- Klausuren in Deutsch, da kalkuliere ich ca 30-45 Minuten pro Klausur. Das schafft sich nicht unter der Woche Nachmittags weg, wenn man in der Regel um 15 oder 17 Uhr hungrig und genervt nach Hause kommt.