

Stress/Burnout und Unachtsamkeit

Beitrag von „Hermine“ vom 17. Dezember 2008 18:19

Ich habe auch zwei Korrekturfächer, aber ich schaue auch, dass ich den Samstag frei halte, ähnlich wie Meike den Sonntag.

Meine Schüler haben noch nie gemeckert, wenn die Klausur ein oder zwei Tage zu spät zurück kam. (Meist kommt sie das auch gar nicht, weil man tatsächlich mehr wegschaffen kann, wenn man entspannter ist)

Außerdem versuche ich, an einem Tag soviel wie möglich für die nächste Woche vorzubereiten (gut, im Moment ist es der Sonntag, ich gebe zu, das ist noch deutlich verbesserungsfähig) und an meinem "kurzen" Tag kann es schon mal passieren, dass ich dann wirklich einen ganzen Nachmittag an den Korrekturen sitze. Trotzdem, ich lasse den Stift spätestens um 19 Uhr fallen und wenn ich dann noch nicht fertig bin, ist das eben so. Gelegentlich gehe ich dann auch mal "unvorbereitet" in den Unterricht (m.E ist man nie wirklich unvorbereitet, weil man eigentlich immer im Kopf hat, was man machen will und welcher Text als nächstes dran kommt- oder man macht halt wirklich mal eine "Buchstunde")- und das sind oft genug gar keine schlechten Stunden, weil ich dann noch spontaner auf die Schüler eingehen kann. Ich habe mal eine Praktikantin noch so einer Stunde gefragt, ob sie wohl gemerkt habe, dass ich völlig blank war- sie war echt von den Socken! 😊

Übrigens habe ich auch festgestellt, dass es Zeit spart, wenn man eben nicht versucht, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun (und die vielleicht nur so la la la oder falsch macht) sondern sich immer der Reihe nach nur auf eine Sache konzentriert.

Und ich gehe jetzt zum Lehrersport, obwohl auf meinem Schreibtisch zwei Sätze Klausuren auf mich warten!

Liebe Grüße

Hermine