

# **Clash mit der SL - wie beruhigt ihr euch? Wie lange dauert es bei euch?**

**Beitrag von „Nighthawk“ vom 20. Januar 2009 00:06**

Ist bei mir ganz unterschiedlich, wie lange es dauert, bis ich mich abgeregelt hab. Ich halte mich für jemand, der sich nicht schnell aufregt, aber wenn, dann heftig ...

Es hängt bei mir einfach davon ab

- wer "Schuld" daran hat, dass ich mich aufrege (bei Schülern ist der Ärger meist sehr schnell verflogen)
- über was ich mich aufregen muss (Arroganz, Rücksichtslosigkeit und Ungerechtigkeit sind die Dinge, die mich nachhaltig auf die Palme bringen)

Wir hatten so drei Wochen vor den Weihnachtsferien einen Krach, da hab ich mich eine Woche nicht mehr eingekriegt ... bis eine Entschuldigung kam 😊

Normalerweise hilft mir die Frage: Ist das jetzt wirklich wichtig? Und: Kann ich was dran ändern?

Helfen tut auch: mit Kollegen/Kolleginnen gemeinsam schimpfen und ... LAUTE MUSIK

Noch mehr helfen tut: Gitarre auspacken, Verstärker aufreißen und LAUTE MUSIK (?) machen ...

Und in letzter Zeit bin ich endlich auch so weit, dass ich nicht mehr alles schlucke - das hilft auch sehr. Werd ich dumm angeredet oder in meinen Augen ungerecht behandelt (und als Personalrat weite ich das aus auf: Wird das Kollegium oder eine/einer ungerecht behandelt), formuliere ich das auch der Schulleitung gegenüber ... freundlich, aber bestimmt, wenn es sein muss, auch mal, indem ich denjenigen genau so dumm anrede, wie er mich (auch das hat schon geholfen).

Klar, manchmal sieht der "Gegenüber" keinen Fehler bei sich, manchmal braucht er/sie Zeit, es einzusehen (genau wie ich) - bei wichtigen Dingen lass ich da mittlerweile aber auch nicht mehr locker bis die Sache ausgeräumt ist.