

# Mir gehts so schlecht

**Beitrag von „katta“ vom 25. August 2010 15:39**

Klingt vielleicht erst mal blöd, aber: spazieren gehen! Oder joggen, wenn dir das liegt.

Du brauchst einen Ausgleich und einen Weg, mal aus deinem Kopf rauszukommen. Je länger du am Schreibtisch sitzt und dich selber fertig machst, wie lange du angeblich brauchst, dass du keine Ahnung hast, was du machen sollst etc. pp, desto mehr blockierst du. Und glaub mir, ich kenn das. Ich kenn das wirklich, wirklich gut.

Und ich kenn auch das Gefühl, dass man eigentlich so dermaßen viel gleichzeitig machen, planen, vorbereiten muss, dass man gar nicht weiß, womit überhaupt anfangen.

Deswegen: erst mal abschalten. Klettern gehen soll dafür übrigens auch super sein, weil du dich so auf andere Dinge konzentrieren musst.

Mir persönlich hat auch immer geholfen, wenn ich mit einem guten Freund geredet habe, wenn sich in meinem Kopf wieder mal alles im Kreis drehte. Meistens habe ich allein dadurch wieder etwas Struktur reingekriegt.

Hast du da gute soziale Kontakte? Nutze sie! Vergrabe dich nicht stundenlang am Schreibtisch, denn das bringt effektiv sowieso nichts, wie du ja selber merkst.

Leider kann ich dir bei deinen Fächern gerade nicht helfen, aber ich würde tatsächlich erst mal nach den Büchern, Unterrichtshilfen gucken, so dass du erst mal Luftholen und dann nach und nach, immer mal für einen anderen Kurs, dich in einzelne Reihen vertiefen kannst.

Konzentriere dich auf eine Sache.

Unterrichten ist so dermaßen komplex, dass du eh nicht alles auf einmal ändern kannst. Und schwierige Klassen sind hart und brauchen viel Übung und Erfahrung. Konzentriere dich erst mal auf einen Aspekt, den du ändern möchtest - z.B. immer an die Hausaufgabenkontrolle zu denken, oder dass du auf reinrufen nicht reagierst oder sowas. Aber wirklich nur EINEN Aspekt. An dem arbeitest du. Den Rest lässt du erst mal "links liegen" - denn glaub mir, du kannst nicht an 27 Aspekten gleichzeitig arbeiten und lernen. Das geht einfach nicht. Dafür ist das alles zu komplex.

Und was Material, Klausuren angeht... wenn du wirklich keinen einzigen Kollegen findest, der dir mal ne alte Klausur oder sowas geben kann, dann guck auf 4teachers.de, auf schulportal.de Da kriegst du ein paar Anregungen, von denen ausgehend du arbeiten kannst.

Deine ersten Stunden sind nicht perfekt, deine ersten Klausuren wahrscheinlich auch nicht. Aber du LERNST auch noch!

Das haben wir alle mit- und vor allem durchgemacht!

Hab Geduld mit dir, verlang nicht zu viel auf einmal, verlang nicht von dir, sofort perfekt zu sein! Der Anfang ist echt hart, weil es einfach so viel ist.

Aber glaub mir, in zwei, drei Monaten guckst du zurück und siehst, wie viel du schon gelernt hast! Es ist wirklich so.

Und ganz ehrlich, die Schüler überleben das auch!

Und wenn die Schule bzw. das Kollegium wirklich so unkooperativ ist, dann beiß die Zähne zusammen und sieh zu, dass du nach dem Examen da weg kommst.

Und wenn du halbwegs Vertrauen zu deinen Fachleitern hast, bitte sie um Rat, schildere deine Situation. Sie sind da, um dich auszubilden und zu helfen - nicht nur, um dich zu bewerten (auch wenn das im Kopf für einen selber schwer zu trennen ist). Aber Lehrer kränken eh oft daran, alles alleine machen zu wollen bzw. meinen, es zu müssen. Sei stark und suche Hilfe!

Vielleicht findest du auch hier jemanden, der dir mit Materialtipps helfen kann?

Wie gesagt: nimm dir bewusst Auszeiten, sonst schaltet dein Gehirn irgendwann völlig ab. Fahr in den Herbstferien auf jeden Fall ein paar Tage weg (Studienkollegen besuchen, was auch immer).

Dann kannst du mit Energie an deine Arbeit gehen.

Und glaub mir, es wird wirklich besser!