

# **Überlastung**

**Beitrag von „Sonnenkönigin“ vom 2. November 2010 09:26**

Hi,

ich kann dein Problem gut verstehen. Im Lehrerberuf ist es allgemein schwierig, abzuschalten - man muss das gezielt trainieren. Beschäftige dich ganz bewusst mal mit anderen Dingen - Sport, unternimm was Schönes, triff dich mit Freunden, mach auch zur Abwechslung mal was "Geislostes" z. B. Triviales im Fernsehen anschauen ...

Ich weiß, es ist schwer, aber versuche dich einfach zu entspannen. Wenn du angespannt bist, merken das die Schüler sofort und laufen dann erst recht aus dem Ruder. Wenn eine Stunde mal nicht so gut läuft - na und? Trau dir selbst mehr zu und versuche eine "professionnelle Distanz" aufzubauen, also das Verhalten der Schüler nicht persönlich zu nehmen, genausowenig wie die Kommentare der Fachleiter etc.

Verabschiede dich vom Perfektionismus - du kannst nicht immer 100 % vorbereitet sein - es gibt so viele Situationen, auf die man sich gar nicht vorbereiten kann - und auch so vergisst man eine Menge, weil man einfach auf zu viele Dinge achten muss.

Wenn du magst, schildere dein Problem noch genauer, dann kann ich dir vielleicht besser Tipps geben.

LG und Kopf hoch, du schaffst das schon!