

# Überlastung

Beitrag von „step“ vom 2. November 2010 23:19

Zitat

*Original von Dopamin82*

Habt ihr schon ähnliche Situationen gehabt und habt ihr euch an jemanden gewandt um Hilfe zu erhalten?

Hallo Dopamin,

alles, was die Sonnenkönigin hier schon geschrieben hat, kann ich unterschreiben ... aus Erfahrung ... fremder Erfahrung - bin "unter Lehrern aufgewachsen" ... und eigener Erfahrung - zwar (noch) nicht aus dem Lehrerberuf, aber aus meiner Selbständigkeit. Da habe ich in den ersten Zeiten auch immer das Gefühl gehabt, dass du hier beschrieben hast.

Weitere Lösungsvorschläge als Ergänzung daher ...

Bewußt die Ferien auch nutzen um WEG zu fahren ... und NICHTS mitzunehmen ... muss ja nicht die ganze Zeit sein, aber eben von vornherein die unterrichtsfreie Zeit nicht nur zum Aufarbeiten und Vorbereiten verplanen. Denn egal ob du von 2 Wochen zwei zuhause bist ... oder eine zuhause und eine weg ... am Ende der Ferien denkst du sowieso, dass du dies und jenes noch hättest tun können ... etwas fehlt ... usw.

Bewußt mit Zeitbudgets arbeiten. Du kannst nicht alles perfekt machen ... und du musst es ja auch nicht ... von dem Gedanken, der vielleicht in deinem bisherigen Beruf angebracht war, dem so nahe wie möglich zu kommen, gleich verabschieden ... du musst die 2. Staatsprüfung ja auch "nur" bestehen - egal wie. Daher die verfügbare Zeit (auch ganz klar Zeit für Nicht-Schule-Dinge reservieren) auf die zu erledigenden Aufgaben verteilen ... und es dann in dieser zur Verfügung stehenden Zeit so gut wie möglich machen. Sonst läufst du ständig hinterher und hast immer das Gefühl, es brennt irgendwo.

Also auch Mut zur Lücke ... und das souverän ... insbesondere gegenüber den SuS. Ich weiss auch nicht immer gleich alles, wenn mal ein SoS zu mir kommt und mich nach Oberstufenmathematik fragt ... so aus dem Stehgreif ... aber hinterher wundern sich immer alle, "dass du das nach so vielen Jahren immer noch sofort drauf hast und mir erklären kannst" ... muss ja keiner wissen ... 😊

Interessant in dem Zusammenhang vielleicht noch ... in der Zeit, in der ich ja "schon eine Stelle hatte" habe ich auch mal ein Gespräch mit der damals zuständigen Seminarleiterin geführt. Eine ihrer Aussagen war, dass sie aus jahrelanger Erfahrung mit Refs und OVP-Blern gesehen hat, dass diejenigen am besten durch die 2 Jahre gekommen sind, die während dieser Zeit auch

ganz bewußt etwas anderes gemacht haben ... also trotz allen (Zeit-) Drucks ganz bewußt etwas Außerschulisches ... egal ob das Sport war ... oder die Beschäftigung mit einem völlig anderen Thema (Literaturkreis, ...). Und das sehr oft etwas, was die Refs bzw. SE sogar erst mit Beginn ihrer Ausbildung begonnen haben. Daher rät sie am Anfang auch immer ihren Schützlingen dazu, sowas zu tun.

Gruß,  
step.