

Überlastung

Beitrag von „Piksieben“ vom 3. November 2010 14:09

Zitat

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.

Das ist wirklich interessant. Und deckt sich auch mit meinen Erfahrungen. Die Stunden werden nicht besser, wenn man Tag und Nacht arbeitet. Und vor allem werden die Nerven nicht besser davon, im Gegenteil.

Gerade Sport hilft ja bekanntlich, Adrenalin abzubauen, also auch die gesundheitlichen Folgen von Stress zu reduzieren. Es wäre ganz ungeschickt, aus Zeitgründen darauf zu verzichten.

Mach ich auch nicht.

Lieber mal ein Arbeitsblatt, das nicht ganz so stylisch ist, aber dafür noch den Kopf frei haben. Irgendwann setzt sonst das Denkvermögen aus.