

# Überlastung

Beitrag von „katta“ vom 3. November 2010 21:10

Zitat

*Original von Edda*

Die SuS waren einfach toll an dem Tag und haben eine Leistung gezeigt, die wirklich niemand erwartet hat. Und die SL behauptete steif und fest, das soll ich aus ihnen rausgekitzelt haben. Die Wahrheit ist jedoch, dass ich allen SuS bei gutem Benehmen ein Frühstück versprochen habe. Außerdem wussten sie, dass ich geprüft werde. Direkt nach der Besprechung kamen sie schon an und wollten meine Note wissen;)

Das liegt nicht am versprochenen Frühstück (auch wenn sie das natürlich gern annehmen werden). Wenn die Beziehungsebene zum Kurs/zur Klasse stimmt, reißen die sich i.A. eigentlich in so Prüfungsstunden immer ein Bein für einen aus. Wenn die Beziehungsebene kaputt ist, kannst du auch mit einem Frühstück nichts mehr retten.

Also ruhig freuen, d.h. nämlich, dass du so viel schon mal gar nicht falsch machen kannst. Fachliche Fehler oder eine mal unsauber verlaufene Stunde verzeihen Schüler. 😊

Zum Thema kann ich auch nur sagen, dass ich denke, dass dieses Belastungsgefühl völlig normal ist, weil so ein Lehrerberuf einfach unglaublich viel umfasst und sehr viele Ansprüche an einen gestellt werden oder man das Gefühl hat, dass sie gestellt werden - mitunter macht man sich selber das Leben nämlich schwerer als es ist, weil man unrealistische Anforderungen an sich selber stellt. Unterrichten ist hoch komplex und das muss man lernen, das kann man nicht alles sofort - und diese Geduld muss man mit sich selber haben.

Ansonsten kann ich den Tipp zum Abschalten nur voll unterstützen!!! Das ist so ungemein wichtig, weil man sonst nämlich nur noch auf dem Zahnfleisch geht und dann selber auch keine Lernfortschritte mehr macht, weil es einfach nicht mehr geht (und man fürchterlich gereizt oder frustriert wird und sich das dann negativ auf den Umgang mit den Schülern und Kollegen auswirken kann und das kann das richtig unangenehm werden, wenn die dann bockig werden - sowohl Schüler als auch Kollegen 😊 ).

Kopf hoch, es wird besser!

Und nun raus, joggen oder Kino oder sowas. 😊