

# Überlastung

**Beitrag von „thunderdan“ vom 6. November 2010 11:43**

Ja, diese Gefühle kenne ich auch.

Mir wurde aber von der Schulleitung gesagt, dass es im ersten Jahr nur "ums Überleben" geht.

Wir können nicht alles wissen, alles richtig und perfekt machen (das können selbst erfahrene Lehrkräfte nicht) - und das erwartet auch keiner von uns.

Ich habe in den Ferien bis auf die letzten paar Tage gar nichts für die Schule gemacht und das war genau richtig. Habe den Kopf jetzt endlich frei und bin viel entspannter.

Ich habe auch festgestellt, dass es für die Schüler eigentlich keinen Unterschied macht, ob die Stunde supertoll vorbereitet ist, oder improvisiert. Von daher ruhig öfters mal ein wenig kürzer treten und den Abend genießen!

Und ganz wichtig für mich ist, sich nicht den Kopf zerbrechen, was alles in der Stunde passieren könnte. Spontan auf unverhergesehene reagieren, gehört halt zum Lehrerberuf dazu (und macht ihn doch dadurch auch interessant, denn sonst würdest du ja nach ein paar Jahren, immer wieder das gleiche machen).

Also, Kopf hoch und die (vielen) schönen Seiten sehen und, das was alle schon gesagt haben: regelmäßig was anderes machen!