

Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.

Beitrag von „blumenladen“ vom 15. Februar 2011 20:26

[sinfini](#)

Hi ,

die Liste für's Ref ist auch eine lange.

Für mich war es am wichtigsten, mein Vertrauen in mein Bauchgefühl nicht zu verlieren. Oft hatte ich das Gefühl, die Stunde war gut. Die SuS haben bestätigt, dass sie was gelernt haben und es interessant fanden, es gab gute Ergebnisse, aber die Fachleiter waren nicht zufrieden. Die Noten sind nicht so wichtig. Wichtiger ist das Feedback der Kollegen und der Schüler. Die sind Experten, die Fachleiter sind Theoretiker.

Die zweite wichtige Regel ist für mich, sich gute Fachlehrer (Sek I und II bei mir) zu suchen. Wenn die dich auch noch stressen, oder dich ständig allein lassen, dann stehen dir irgendwann die Haare zu Berge.

Suche dir auf jeden Fall immer schnell Hilfe und sprich auch bei kleinen Problemen im BdU mit den Klassenlehrern über die einzelnen SuS. Oft stellt sich heraus, das das Problem nichts mit dir zu tun hat.

Ich wünsch dir viel Erfolg.