

AU wegen Mobbing

Beitrag von „klöni“ vom 9. April 2014 17:40

Zitat

Hallo,

wegen falscher Beschuldigungen (nach angeblich zu schlechten Noten u. ä.) habe ich es massiv mit Elternbeschwerden zu tun. Die SL hilft nicht, eher im Gegenteil. Mich hat das alles so schockiert und mitgenommen, dass ich arbeitsunfähig bin.

Hat jemand vielleicht ähnliche Erfahrungen gemacht und Tipps, wie man aus so einem Wertlosigkeitstief (wenn man so mit mir umgeht, dann kann ich nicht viel Wert sein, sagt mein Bauchgefühl) wieder rauskommt?

Gruß Jägerfeld

Hallo Jägerfeld,
ich habe solche Erfahrungen und anschließend eine Therapie gemacht.

Mein Tipp ganz knapp:

Unsachliche, pauschale Kritik ABLEHNEN, z.B. "Sie sind ein schlechter Lehrer. Bei Ihnen lernt man nichts."

Konkretisierung EINFORDERN. "Was meinen Sie mit "nichts", bzw. "schlechter Lehrer"?" und innerlich schon einmal ABSCHOTTEN.

Du beschäftigst dich nur mit ganz KONKREten Hinweisen und konstruktiver Kritik, z.B. "Sie haben in der Arbeit das Thema XY abgefragt, aber das wurde vorher nicht im Unterricht besprochen." Damit kann man sich sachlich auseinandersetzen.

Kritik muss wohlwollend sein, soll dir helfen, sonst ABLEHNEN.

Fühlst du dich nach einer Kritik schlecht, dann war sie UNSACHLICH und diente nur dem Kritiker. ABLEHNEN.

Du hast die Macht über die Noten. Habe Mut zu deiner Macht. Will jemand eine Notenänderung erwirken, soll er dies auf freundliche, überzeugende und sachliche Art versuchen. Schlaue Eltern wissen das und vermeiden deshalb alles, was dich kränken könnte. Alles andere darfst du ablehnen und ignorieren, weil es nur der Psychohygiene der Eltern dient.

Unsachliche Kritik sagt nichts über dich oder deinen Wert aus. Eine gute Schulleitung weiß so etwas. Sie hat dich eingestellt, weil sie im Vorstellungsgespräch von deinem Wert überzeugt worden ist. Hättest du keinen Wert, dann hätte ihn die SL auch nicht.

Guter Link:

<http://www.psychotipps.com/mit-destruktiv...ik-umgehen.html>