

# **Frust - mein Leben ist so "voll"**

**Beitrag von „Friesin“ vom 25. November 2014 16:13**

dein innerer Abstand ist offenbar recht gering. Das passiert in unserem Beruf sehr schnell, und eh mans sich versieht, haut ein burn out einen um.

Deshalb: mach dir klar:

du kannst nicht jeden Schüler begeistern. Ist einfach unmöglich.

Und wenn einer murmelt "langweilig", dann reagierst du entweder gar nicht.

oder denkst dir deinen Teil.

Oder antwortest: mach hier mit, dann wird es interessanter

Langeweile ist nämlich ein Problem, der sie empfindet. Du bist nicht der Bespaßer einer Klasse/ eines Kurses 😊

Alternativ bei Wiederholungstättern: Langeweile ist der erste Schritt zur Kreativität-- und lässt ihn die nächste Stunde vorbereiten und halten. Mit Entwurf 😊

Oft ist dieser Ausruf als Provokation gedacht. Nicht drauf reagieren.

Du kannst auch nicht jeden Störer bekehren. Ihm "helfen". Manche brauchen einfach nur klare Ansagen, Konsequenzen und fertig. Auch manche ältere Schüler.

7./(. Stunde Klasse 8: ist das Undankbarste überhaupt, diese Uhrzeit.Und zwar wirklich für jede Unter- o. Mittelstufenklasse 🤦

Da du das jetzt erst mal nicht ändern kannst, hilft nur, die eigene Perspektive zu ändern: nicht schon die ganze Woche dagegen ansehen, sondern am Freitag ganz bewusst das beginnende WE genießen. Du hast dannenrst mal 6 Tage Zeit bis zum nächsten Freitag, quasi die ganze Woche 😅

Mein persönlicher Stressfaktor hat sich übrigens immens gelegt, seit ich angefangen habe, von Freitag bis Sonntag die ganze (!! ) Woche vorzubereiten. Komplett. Inklusive HA stellen, mündliche Abfragen (wen frag ich wann was ab), AB-Kopien, Tests, alles.

Am WE arbeite ich meine Zettelchen ab Kl. yx, Fach A, Di, Mi Fr), habe dabei immer noch genügend Zeit für Treffen mit Freunden, und bin unter der Woche nicht mehr unter Zeitdruck.

Muss keine Nächte durcharbeiten, sondern habe eine relativ frühe Bettzeit 😎

Wäre das was für dich?

Bin nicht alleinstehend, sondern verheiratet, habe eine große weit verstreut lebende Familie (keine kleinen Kinder), Hobbies hab ich auch.