

Energie bekommen im bzw. durch Unterricht?!

Beitrag von „Melanie01“ vom 14. Dezember 2014 18:56

Ich arbeite jetzt seit über 10 Jahren in dem Job, vorwiegend im Grundschulbereich - und ich kenne das Gefühl sehr gut, dass einen die Arbeit Energie kostet. Aus manchen Stunden/Klassen gehe ich raus und fühle mich wirklich körperlich erschöpft.

Ich habe für mich herausgefunden, dass es die Stunden sind, in denen ich absolut GAR NICHT mal für 5 Minuten abgelenkt sein darf; Stunden, in denen ich permanent 100% präsent sein muss und meine Konzentration und Aufmerksamkeit extrem im "Alarmzustand" laufen.

Ich versuche gegenzusteuern, indem ich diese Stunden seeeeehr ausführlich vorbereite und den Kindern eine genaue, klare Richtschnur gebe. Das kann durchaus differenzierter Unterricht sein, aber jeder weiß dann zu jedem Zeitpunkt genau, was er zu machen hat. Natürlich bedeutet das wiederum viel Vorbereitungszeit... ich habe da auch noch keine Patentlösung gefunden.

Meine Energie ziehe ich nur ganz selten aus der Schule. Manchmal hat man so Sternstunden, wo es allen (auch mir) richtig Spaß macht und das gibt einem dann viel zurück. Aber ansonsten lade ich meine Akkus in der Freizeit wieder auf - z.B. mache ich seit Jahren Yoga, das hilft mir sehr.

Und ganz wichtig: Nichts persönlich nehmen! Klar ist es schön, wenn meine Schüler mich mögen...aber in erster Linie sollen sie bei mir etwas lernen. Dazu gehört leider manchmal, dass die Schüler mich eben nicht so super mögen. Aber es ist notwendig, z.B. einzelnen Kindern Grenzen aufzuzeigen, damit die Gesamtgruppe besser lernen kann.

Ich wünsche dir viel Kraft und dass du einen guten Weg für dich findest!