

Welchen Zeitaufwand habt Ihr als Lehrer? Beziehungsprobleme... :-)

Beitrag von „neleabels“ vom 27. März 2015 09:14

Meiner Erfahrung nach ist Gelassenheit das wichtigste und beste Mittel gegen Stress im Lehrerberuf. Immer Ruhe bewahren - im Lehrerberuf geht es niemals um Leben und Tod und es geht niemals um Sekunden. Wir sind keine Rettungssanitäter, keine Polizisten und keine Soldaten. Ich habe für mich die Erfahrung gemacht, dass Gelassenheit im Job nach innen und nach außen ausstrahlt. Ich lasse mich grundsätzlich niemals hetzen und achte ganz dezidiert darauf, dass ich das auch körperlich umsetze. Ich werde niemals in Eile durch das Schulgebäude hetzen. Ich erlebe jeden Tag, dass sich so eine Ruhe auf meine Schüler und Kollegen überträgt, was wiederum mir selbst Ruhe verschafft. Zeit zum Nachdenken, Zeit zum Planen, Probleme zur Seite schieben, die jetzt nicht relevant sind. Viele Dinge erledigen sich von selbst. Improvisieren ist eine wichtige Kompetenz und je besser man darin wird, desto spontaner und leichter gelingt auch die Alltagsarbeit. Das berufliche Selbstbewusstsein steigt, was wiederum Nervosität und Anstrengung aus der Planung nimmt.

Seit mir dieser Schritt gelungen ist, empfinde ich meinen Beruf einerseits als entspannend, andererseits sehe ich, dass ich immer effizienter werde. Ich muss allerdings zugeben, dass ich mehrere Jahre gebraucht habe, das zu erreichen.

Nele