

Grundschullehramt - Wirklich so ein Burnout-Job?

Beitrag von „MrsPace“ vom 19. August 2018 19:04

Um dieser Burnout-Gefahr entgegenzuwirken, kann man nur empfehlen, einen Weg zu finden zu einer gesunden Work-Life-Balance zu kommen.

Der Unterricht muss gut sein, nicht perfekt. Die Klausuren müssen zeitnah, aber nicht morgen zurückgegeben werden. Lehrwerke gibt es nicht ohne Grund. Man muss nicht für jede Stunde ein Arbeitsblatt erstellen. Man wird nicht die Welt retten können. Die eigenen Ansprüche an sich selbst zurückschrauben.

Weiterhin halte ich ein gutes Zeitmanagement für wichtig. Wer Dinge nicht vor sich herschiebt und trotzdem Nachtschichten macht, macht irgendwas falsch. (Von unvorhergesehenen „Notfällen“ mal abgesehen...)

Ein erfülltes Privatleben ist wichtig. Es muss Dinge geben, die wichtiger als die Schule sind! Man suche sich ein Hobby oder ein Ehrenamt in dem man aufgeht.

Und wenn Familie/Freunde/Bekannte mal wieder auf die freien Nachmittage im Schwimmbad oder die 14 Wochen Ferien verweisen: Hey, Augen auf bei der Berufswahl. Sie hätten doch auch Lehrer/in werden können oder könnten eventuell noch einen Seiten- oder Quereinstieg machen... Wenn das so ein toller Beruf mit soviel Freizeit ist, was hindert sie dann daran?!