

# Unterrichtsstörungen

**Beitrag von „EducatedGuess“ vom 30. November 2018 10:14**

Hallo,

ich bin neu hier (lese schon eine Weile mit) und genau wie du frisch im Job und manchmal ebenso lieber das unbissige Schaf 

Aber: Das macht dir auf Dauer das Lehrer-Leben zur Hölle. Nicht nur die Schüler, auch Du bist massiv der Lautstärke ausgesetzt und was sich jetzt vielleicht noch ertragen lässt wird vielleicht in ein paar Jahren zum erheblichen Stressfaktor.

Darum kann ich den Rat mit der Rollenklarheit nur unterstützen. Die Schüler merken Unsicherheit bei Lehrern sofort - darauf sind sie quasi spezialisiert.

Was mir ganz konkret hilft (brauche ich nicht immer, aber an Tagen, an denen ich vielleicht müde oder gestresst/genervt bin):

Ganz aktiv und bewusst in die Rolle schlüpfen und sie genau so auch wieder ablegen. Ich habe mir dafür das Schultor gewählt: Sobald ich da durch Laufe: Schultern hoch, fester Blick und die innere Haltung: Ich entscheide wo es langgeht in meinem Unterricht.

Abends beim rausgehen: Tief durchatmen und stolz sein, dass man Lehrer ist und heute ein paar Schüler ein kleines bisschen schlauer gemacht hat.

Die interessiert dein Ref übrigens nicht, die messen dich an dem, was du jetzt tust.