

“chillen“Lernen

Beitrag von „Lillija“ vom 9. Januar 2019 05:00

Halli hallo,

Ich habe ein Problem. Dieses Semester absolviere ich mein fachdidaktisches Praktikum (eine u-Stunde, 90 Minuten), hab sechs Referate, vier Hausarbeiten, arbeite 20 h die Woche als Werkstudent und übernehme mit einer anderen Praktikantin alle U-stunden im Kunstunterricht (Kunst ist mein Hauptfach) in einer Mittelschule. Meine ehrenamtliche Arbeit in der Flüchtlingshilfe musste ich deshalb leider aufgeben... obwohl ich es echt mochte... also wirklich mochte... aber man muss Prioritäten setzen. Die Klasse ist wahnsinnig lieb. Das ist nicht das Problem. Mein Problem ist, dass der tag 24 h hat und ich absolut überfordert bin.... es müssen wie diese Woche zwei zusätzliche Referate und natürlich auch Arbeitstage in meinem Nebenjob (es geht wirklich nicht ohne) anstehen und schon wird es stressig, weil einfach keine Zeit übrig bleibt. Hinzu kommt, dass ich bis Montag zu wenig Hilfe und Input hatte, um eine gute Stunde zu konzipieren. Der anderen Praktikantin ging es genau so. Mittlerweile steht die Stunde so halb und wird funktionieren. In 3 h muss ich sie halten. Ich liege wach im Bett weil ich nicht abschalten kann. Ist es nicht die halb fertige U-Stunde (was mich echt stresst) sind es die zwei Referate (die auch zum Teil fast fertig sind). Ich hab ernsthaft über burnout nachgedacht und über work-life balance, weil es im Ref wahrscheinlich ähnliche Probleme sind, die kommen werden. Ich bin ein unheimlich strukturierter Mensch, deshalb bin ich sehr zuversichtlich gegen Berufskrankheiten wie Burnout vorzugehen. Man hat es selbst in der Hand, wenn man früh genug erkennt, dass man evtl. Selbst mal davon betroffen sein könnte! Wenn ich erst einmal einen Plan habe wie ich die Sache mit Zeitmanagement angehen kann, wie ich einen guten Tagesrythmus unter den oben.beschriebenen Umständen hinbekomme, dann bin ich auch sehr konsequent. Den hab ich momentan nicht. Leider ist es mir auch ein Anliegen alles möglichst gut zu machen und zig mal zu hinterfragen, ob man Variante x nicht noch besser wäre als Variante y. Irgendwann tanzen x y z Tango im Kopf. Geht es noch jemandem so ähnlich? Was macht ihr um gegen den Stress vorzugehen? Wie bringt ihr euch runter... im Sinne von “jetzt chill mal Mädchen“ (chillen ist leider etwas, dass mir schwerer fällt als anderen und das ich - so blöd es klingt.... lernen muss)



Liebste Grüße