

# Resourcennutzung und Arbeitserleichterung

Beitrag von „mad-eye-moody“ vom 2. April 2019 23:57

[Zitat von Beautifulday](#)

[@mad-eye-moody](#)

Vielen Dank für deinen ausführlichen Beitrag. So ein Raum der Stille oder ein Pausenraum, das wäre schon was. Leider lässt unsere Raumsituation das nicht zu und nachdem ich heute mal in die Runde gefragt habe, haben die Kolleginnen auch gar kein Interesse daran. Ich überlege, ob man doch mal den Arbeitsschutzmenschen einlädt und überlegt, ob es nicht doch ein Kämmerlein gäbe...Im Klassenraum zu bleiben geht auch nicht, der muss in den Pausen gelüftet werden und zeigt zum Klettergerüst...

Das Zusammenarbeiten mit Kolleginnen werde ich im nächsten Schuljahr vertiefen, da habe ich definitiv noch Reserven. Muss halt alles gern perfekt sein und das ist es am ehesten, wenn man es selber macht 🤔. Am Perfektionismus arbeite ich...

Liebe Grüße, Beautifulday

An dieser Ausbildungsschule gab es sogar einen Lehrer-Ruhe-Raum, wurde initiiert vom Lehrerrat im Rahmen Lehrer-Gesundheit. Da gab es ca. 5 Liegestühle mit Decken (von Ikea) mit Paravents, ein paar meditativen Bildern an der Wand und vor den Paravents war ein Bereich mit Tischen und Stühlen, was dann am Elternsprechtag oder für UB-Besprechungen u.ä. genutzt werden konnte.

Wenn du dich so erschläft fühlst, gibt es vielleicht dennoch einen geheimen Ort in der Schule, wo du zur Ruhe kommen kannst, wenn du Freistunden oder Pausen ohne Aufsicht hast? Es gibt ja immer irgendwo ein Kämmerlein, wo keiner ist.

Noch eine Idee: Käme für dich vielleicht ein Wechsel zu einer Schule in kirchlicher Trägerschaft in Frage? Wo deine Glaube geteilt wird und du dich damit zu Hause fühlen könntest?

[Zitat von Beautifulday](#)

Pausen sind wirklich wichtig, noch arbeite ich wirklich wenig und trotzdem geht es mir oft so, als hätte ich einen Ausflugs tag (das anstrengendste, was ich mir in der GS vorstellen kann) hinter mir. Hier hoffe ich einfach, dass dies noch besser wird.

Das stimmt mich nachdenklich und das klingt nicht gut.

Du hast deine Erschöpfung sicherlich auch ärztlich abklären lassen?

Hast du evtl. einen Mangel an Eisen, Vitamin D (+K) oder Vitamin B12? Ist deine Schilddrüse in Ordnung? Evtl. ist eine Kur mit einem hochdosiertem Johanniskraut-Präparat sinnvoll... das musst du natürlich alles ärztlich abklären lassen. Nicht alle Ärzte überprüfen dies, von daher da doch einmal nachhaken.

Ohne dir zu nahe zu treten oder deine Vor-Geschichte zu kennen, würde ich gucken, ob nicht doch noch Burn-Out oder eine Depression dahinter stecken?

Mir ging es in meinem ersten Ausbildungsberuf so, den ich aus Sicherheits- und finanziellen Gründen ausübte. Die Arbeit war an sich nicht schwer oder zu viel, aber nach einem Arbeitstag war ich um 3 oder 4 zu Hause und es ging nichts mehr. Ich war einfach total fertig, ausgelaugt, dauermüde, depressiv. Wo andere noch Schwung hatten für Hobbies, Freunde treffen, Abend-Veranstaltungen - da ging bei mir nix mehr. Ich dachte jedoch immer, das ist der Normal-Zustand, dass muss so sein. Sonntag abend war für mich der blanke Horror, denn ich wusste, das ganze Mühlrad ging am Montag wieder von vorne los. Als ich mich nach langem Ringen und therapeutischer Begleitung für den Wechsel des Berufes entschied, fiel mir wie eine Last von den Schultern und ich spürte massiv den Unterschied zu dem, was ich aus Pflicht und Sicherheitsgründen tat, mir aber überhaupt nicht lag und dem, was mich erfüllte und glücklich macht. Sicherheit ist ein wichtiges Bedürfnis bei der Berufsausübung, aber es sollte nicht das einzige Kriterium sein, es müssen auch die anderen Bedürfnisse nach Sinn, Freude und Erfüllung mit erfüllt sein.