

# Burnout, ausgebrannt, Überforderung

**Beitrag von „Caro07“ vom 26. April 2019 16:14**

Jorena, du suchst für deine Frau Lösungen.

In der Summe ist das wirklich zu viel: Deine Frau hat zeitlichen und emotionalen Stress.

Was meint denn deine Frau, was ihr größter Stressfaktor ist?

Ich würde mir die Stressfaktoren anschauen und dann gucken, was ich ändern könnte.

Ich bin auch schon älter. Ich fahre die Strategie, dass ich mich immer mit den Situationen auseinandersetze, mir ggf. Hilfe hole, die Lösungen anbietet. Ich war jahrelang in Supervisionsgruppen, das hat mich ziemlich gelassen gemacht. Zusätzlich bin ich in der glücklichen Lage, dass ich nicht voll arbeiten brauche. So mache ich so viele Stunden, wie sie für mich passen - ist inzwischen aber fast volles Deputat.

Für mich wäre es nie eine Option, eine Klassenführung aufzugeben. Ich bin letztendlich deswegen in der Grundschule, weil ich da über die Klassenführung schöne andere Aufgaben neben der reinen Stoffvermittlung sehe und einen Bezug zu den Schülern aufbauen kann.

Im Gegenteil: Ich fände es anstrengender, in verschiedenen Klassen zu unterrichten, weil man da eben

dann nur der Fachlehrer ist und disziplinmäßig nicht mehr den Einfluss hat wie ein Klassenlehrer.

Mir erscheint die Arbeitsweise als Konrektorin zu viel. Unsere Konrektorin ist eine Stunde vor Unterrichtsbeginn in der Schule (Vertretungsplanung usw.) und geht am Nachmittag. Dann hat sie aber ihre Arbeiten als Konrektorin gemacht und auch schon etwas für ihren Unterricht getan.

Vielleicht sollte deine Frau einmal ihr Zeitmanagement überdenken. Damit kämpfen wir alle.

Wie sieht es mit der Unterrichtsvorbereitung und Nachbereitung aus? Als Konrektorin muss man evtl. woanders - also in der Unterrichtsplanung, in den Hausaufgabenkorrekturen und in Fortbildungen - Abstriche machen.

Ansonsten käme für mich persönlich eine leichte Deputatskürzung in Frage, sofern das finanziell egal wäre und dann würde ich nochmals in mich gehen, wo ich zeitliche Abstriche machen kann.

Schwierig ist der emotionale Stress. Ich halte es wichtig, daran mit ggf. fremder Hilfe zu arbeiten.

Ansonsten die anderen Optionen, die schon beschrieben werden, wählen. Für mich wäre es der letzte Weg. Nämlich, wenn nichts mehr geht.