

Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.

Beitrag von „WillG“ vom 5. Mai 2019 15:25

Zitat von Huepferli

Da fühlt man sich schon unter Druck gesetzt, da mitziehen zu müssen.

Ich würde mich da auch nicht unter Druck setzen lassen. Für viele Kollegen gehört das Jammern zum Handwerk.

Ich selbst unterrichte mit Deutsch/Englisch sicherlich eine der korrekturlastigsten Kombinationen und bin immer mit ca. 80% meines Deputat in der Sek2 eingesetzt.

Es kommt vielleicht alle paar Jahre mal vor, dass ich in der Abizeit ganze Wochenenden durchkorrigieren, im Normalfall halte ich mir am Wochenende IMMER der Freitag nach Schulschluss und einen weiteren Tag (Samstag oder Sonntag) ganz oder zumindest fast ganz von schulischer Arbeit frei. Ich mache manchmal Nachtschichten, weil das meinem Rhythmus entspricht, aber fast nie aus der Not heraus, weil XY bis morgen unbedingt fertig werden muss.

Und in den Ferien fahre ich immer weg und/oder gammle ein paar Tag daheim rum. Mehr als max. die Hälfte der Ferien korrigiere ich nie, tendenziell eher weniger.

Wichtig ist, den Perfektionismus abzulegen und die nötige professionelle Distanz zur eigenen Arbeit, so wie Nele das auch beschreibt.