

Einschätzung zur Situation des Lehramts

Beitrag von „CDL“ vom 9. Mai 2019 22:42

Schöner und sehr persönlicher Beitrag [@Thamiel](#) , der gerade sehr viel in mir anstößt. Danke.

Zitat von SuperKomparativ

Sofern ich regelmäßig Ausdauersport und Meditation betreibe, ist es kaum möglich mich zu stressen, wenn ich aber beispielsweise übermüdet bin und/oder eine Sportpause machen musste, merke ich schon, dass ich mich mehr anstrengen muss, um langsam zu reden. Das ist zugegebenermaßen nicht ganz unkritisch. Nach einer gewissen Zeit, setzt aber hier hoffentlich ein Gewohnheitseffekt ein

Übermüdet und zu wenig Zeit für Sport- liest sich nach dem Dauerzustand eines Refs und Junglehrers. 😊 Da ich auch sehr expresszugartig sprechen kann (essentiell, wenn man in manchen Teilen Frankreichs kommunikativ überleben will- aber das ist ein anderes Thema), weiß ich, dass man das neben der Arbeit an der inneren Gelassenheit vor allem dadurch ganz gut regeln und normalisieren kann, dass man bewusst für sein und mit seinem Gegenüber spricht: Wenn du etwas erklärst, mach dir klar, dass du verstanden werden willst und gib deinem Gegenüber den Raum mitdenken zu können. Bewusst innerlich einen Punkt setzen und dabei eine Atempause einbauen. Bewusst einen kurzen Denkstopp einbauen, damit z.B. Raum für Fragen entstehen kann. Das hat einerseits etwas mit einer gewissen Empathie und "Kundenorientierung" zu tun und andererseits etwas mit Didaktik. Viele Refs haben ihre Schwierigkeiten damit und wissen- anders als du- nicht, wie sie sich selbst helfen können innere Gelassenheit aufzubauen. Dieser Baustein ist dir bereits bekannt, den Rest kannst du vermutlich lernen, wenn du es willst und bereits bist dich entsprechend auf dein Gegenüber einzulassen und einzustellen.

Der Vorschlag mit dem Praktikum klingt für mich sehr vernünftig, damit du für dich selbst klären kannst, ob der Beruf in realiter etwas für dich sein könnte. Man muss als Lehrer keine Rampensau sein, lediglich in der beruflichen Rolle ein ausreichendes Maß an Extraversion entwickeln und leben, damit man in seiner beruflichen Rolle bestehen, die (er)füllen und - im Idealfall- glücklich sein kann. Wie du dann in deinen diversen privaten Rollen bist als Mensch ist davon erstmal recht unabhängig.