

# **Schulpause und Entspannung- wie möglich?**

**Beitrag von „Caro07“ vom 4. Januar 2020 20:38**

Ich muss zwar in der Regel auch nicht runterkommen, aber ich brauche nach 2 1/2 Stunden einfach eine Pause, zumindest bilde ich mir das ein um wieder durchschnauen zu können, schließlich hat man 3 Unterrichtsstunden am Stück viele unterschiedliche Sachen gemacht und einige Dinge gemanagt. Wenn die Schüler alle Richtung Pausenhof verschwunden sind, räume ich erstmal mein Pult auf - da herrscht nämlich nach 3 Stunden und meistens 3 verschiedenen Fächern inklusive Abgabe von irgendwelchen Dingen Chaos - und richte die Dinge für die kommenden Stunden her bzw. gehe gedanklich nochmals durch, was ich alles für die kommenden Fächer brauche.

Ich versuche ebenso das Kopieren und das Material herholen aus dem Lehrmittelraum in der Pause zu vermeiden, denn das ist mir ebenso zu stressig. Ich mag es nicht, wenn ich für solche Dinge im Schulhaus lange Wege während der Pause zurücklegen muss. Deshalb versuche ich diese Dinge vor oder nach dem Unterricht zu erledigen.

Dann geht es endlich Richtung Lehrerzimmer für einen Kaffee. Dort setze ich mich dann irgendwo dazu zum Reden. Meistens ist es ganz locker, manchmal muss man etwas verarbeiten, was so im Unterricht war und da findet man immer jemanden zum Reden. Bei uns hat keiner einen festen Platz.

Ich bin froh, dass ich an dem Tag Aufsicht habe, wo Massen an Studenten bei uns einfallen, die sich dann im Lehrerzimmer aufhalten. Das ist nämlich ziemlich stressig, denn es ist dann laut.