

Was tun gegen Stress?

Beitrag von „Gruenfink“ vom 21. September 2020 18:18


Zitat von samu

Ich bin zur Zeit sehr genervt von Fehlverhalten und Langsamkeit, den Hauptproblemen meiner Schüler*innen.

Ich habe leider keinen guten Tipp für dich, aber immerhin kann ich dich sehr gut verstehen!

Ich glaube, es ist sowas wie emotionale Erschöpfung.

Dieses ewige so tun als sei alles in Ordnung, die ständige Angst, es könne mich auch treffen, gleichzeitig soll ich professionelle Ruhe ausstrahlen, ich soll auf x verschiedene Szenarien eingestellt sein, dabei klappen ja noch nicht einmal die grundlegendsten Dinge (die du oben angesprochen hast) im Präsenzunterricht, wie soll dann ein möglicher Hybridunterricht funktionieren... das alles baut ein Spannungsfeld auf, in dem ich mich nicht mehr wohl fühle.

Wenn es also nicht gezielt etwas in deinem Privatleben gibt, das dich unglücklich macht, dann ist es sicher die schulische Situation als solche - und mit der hadern wohl alle Lehrer im Moment (zumindest die, die nicht gerade mit Musik und Sport mega entspannt durch den Tag hampeln... ).