

Was tun gegen Stress?

Beitrag von „Hannelotti“ vom 23. September 2020 18:33

Ich vermeide es die Geduld zu verlieren, indem ich nicht lauter sondern leiser werde. Wenn die "lieben Kleinen" mal wieder gar nicht zur Ruhe kommen, setze ich mich ans Pult, mache es mir bequem und schau gemütlich aus dem Fenster. Irgendwann fangen sich dann die ersten an zu fragen, wann es denn weitergeht. Wenn das nicht schnell genug passiert, nehme ich einfach irgendeinen Hefter in meine Hand, gucke quatschende Leute ganz genau an und tue so, als ob ich irgendwas in dieses ominöse Heft schreibe. Und wenn das nicht hilft, dann kommt mein pädagogisch zweifelhaftes Ass im Ärmel: Ich schreibe einfach langsam und gemütlich die Namen der gerade nervenden Leute an die Tafel ohne zu sagen, warum und was als

Konsequenz passiert 😊 Lustigerweise hat noch nie jemand gefragt, was denn passiert, wenn der Name da steht. Allein die Tatsache und das Kopfkino, was passieren könnte reicht aus, dass besagte Leute plötzlich erschrecken und ruhig werden. Und wenn dann Ruhe herrscht, wische ich die Namen wieder weg. Das Anschreiben der Namen triggert anscheinend irgendwelche unguten Erwartungen, weil Namen aufschreiben nie was gutes bedeuten kann und erst recht nicht, wenn der Name am Ende der Stunde noch an der Tafel steht. Das KANN ja nur schlimm enden 😎 Tatsächlich hätte ich auf die Frage, was denn passiert wenn der Name stehenbleibt, überhaupt keine Antwort 😱

Sollte die Frage kommen, kann ich ja ganz pädagogisch wertvoll antworten, dass da etwas



gaaanz schlimmes passiert, aber ich noch nicht verrate was: Überraschung!

Lange Rede kurzer Sinn: Es schont die eigenen Nerven wenn man bewusst ruhiger wird, wenn die Klasse laut wird. Außerdem ist das meiner Meinung nach oft effektiver, da es im Grunde paradox ist laut zu werden, wenn man Ruhe will. Manche brauchen auch mal einen kräftigen Einlauf, aber als Dauerlösung ist das auch für die eigene Befindlichkeit nicht gut.