

Was tun gegen Stress?

Beitrag von „CDL“ vom 23. September 2020 18:46

Zitat von Catania

Wie schön, dass man nicht alleine so dasteht. (Eigentlich ist es traurig.)


Ist das laute und dauernd (teils bewusst) störende Verhalten vor allem in der Sek I corona-bedingt oder mittlerweile der Normalzustand? Ich befürchte Letzteres. Was stimmt denn nur mit unserer Gesellschaft nicht, dass der Unterricht keiner mehr ist bzw. nicht mehr das, was man sich normalerweise darunter vorstellt?

Also ich möchte da auch deutlich widersprechen, denn wie bereits mehrfach erwähnt, ist an meiner neuen Schule die Unterrichtssituation in allen Klassen ausnahmslos gut bis hervorragend und damit deutlich besser, als an meiner Ausbildungsschule (wo ich bis auf eine Klasse, die ein kleiner Albtraum war, in allen Klassen fachlich gut arbeiten konnte, allerdings bei insgesamt höherem Klassenführungsaufwand, als das aktuell erforderlich ist). Möglicherweise ist die Klientel an deiner aktuellen Schule pädagogisch besonders anspruchsvoll, das solltest du und solltet ihr als Kollegium aber nicht derart übergeneralisieren. Unterschätz auch nicht, was Berufserfahrung (die dir ja noch fehlt, wenn ich das richtig im Kopf habe, nachdem du gerade erst in den Seiteneinstieg gestartet bist) und längerfristige Beziehungsarbeit (für deren Wirken sicherlich MilaB ein sehr gutes Beispiel ist, die ja auch an einer sogenannten Brennpunktschule tätig ist, also sicherlich auch eine pädagogisch besonders anspruchsvolle Klientel hat) für positive Auswirkungen auf das Wirken in der eigenen Klasse haben können (oder aber auch, was man sich in der Beziehungsarbeit erschweren kann, wenn man an eine Klasse mit der Haltung rangeht mit dieser "stimme etwas nicht").

Was das Abschalten anbelangt: Zu Beginn des Refs habe ich das auch kaum geschafft, weil der konstante Beurteilungsdruck mir enorm zugesetzt hat zusätzlich zu den Herausforderungen des Schuldienstes. Inzwischen ist das deutlich besser geworden. Geholfen hat mir aber auch schon zu Beginn des Refs:

- nach der Schule erst einmal mindestens 1h (besser: 2h) ICH-Zeit einlegen und weder Haushalt machen, noch Unterrichtsvorbereitungen, sondern mit dem Hund rausgehen/etwas Essen und Trinken/kurzen Mittagsschlaf halten/durchatmen auf dem Balkon und Tee trinken, gärtnern...
- ausreichend Bewegung (!!!): mehrmals täglich mit dem Hund, zusätzlich 1-2x wöchentlich mit dem Trainer Krafttraining zum Auspowern (dabei komme ich einfach komplett aus dem Kopf raus), am WE ab und an Schwimmen mit Freundinnen

- mindestens alle zwei Wochen einen Nachmittag oder Abend mit Freunden verbringen und dabei möglichst nicht nur über Schule und Unterricht sprechen (ich habe viele Freunde, die nichts mit dem Schuldienst zu tun haben, das hat es leichter gemacht, noch andere Themen zu haben trotz Ref)

Kurz vor den Prüfungen, als der Druck besonders groß war, bin ich dann mal einen Nachmittag lang zur Kosmetikerin für eine 4stündige Entspannungsbehandlung mit diversen Massagen (Hände, Füße, Rücken, Gesicht) und Behandlungen. Das hat mir persönlich total gut getan, weil ich dabei komplett abschalten (und einschlafen  😊) konnte. Überleg dir für dich, was einerseits deine Ressourcen auffüllt und andererseits dich ausreichend physisch und/oder mental fordert, um dich von Schule und Unterricht abzulenken, damit du davon den Kopf frei bekommen kannst und bau diese Ressourcen möglichst täglich in kleinen Portionen in dein Leben ein. "DAS" ultimative Rezept wird es nicht geben, auch wenn Bewegung sicherlich immer ein sehr guter Ansatz ist, um aus dem Kopf rauszukommen.