

Umgang mit Erschöpfung - kleine Erleichterung im Alltag?

Beitrag von „CatelynStark“ vom 2. November 2020 10:32

Zitat von MilaB

Bücher lesen zum Abschalten (am besten mit einer möglichst langen Reihe anfangen, damit du gut damit beschäftigt bist)

Genau das! Bei nichts kann ich besser entspannen, als beim Lesen. Es müssen für mich aber wirklich Romane sein und keine Sachbücher. Sonst denke ich die ganze Zeit darüber nach, wie man das wohl im Unterricht einsetzen könnte (was mir bei Romanen manchmal auch passiert, aber dann will ich wissen, wie es weiter geht und denke nicht weiter über die Schule nach).

Ich habe dieses Jahr schon zwei Trilogien mit jeweils über 2500 Seiten gelesen, das neue Ken Follet Buch gestern Abend zu Ende gelesen (hat auch über 900 Seiten, musste mich sputen, denn meine Mutter liest das auch gerade und spoilert sonst) und habe jetzt die dritte Trilogie dieses Jahr angefangen (heute morgen beim Frühstück). Beim Sport, Wäsche waschen, kochen etc. höre ich immer Hörbücher (zwei weitere Trilogien schon in diesem Jahr und gerade eine Biographie). So kann ich z.B. auch beim Wäsche zusammenlegen super abschalten und dann fühlt sich das für mich auch nicht mehr nach einer Pflichtaufgabe an.

Man muss natürlich gerne Lesen (und Hören), damit das auch funktioniert. Und ich gucke nur sehr wenig Fernseh (sonst hätte ich ja keine Zeit zum Lesen). Wichtig ist für mich auch, dass ich lese (oder eben höre), was mir gefällt und nicht, was irgendwelche Buchkritiker oder sonst wer gut finden.

Überstunden und Perfektionismus kenne ich. Gerade der Perfektionismus setzt mir auch oft zu. Irgendwo hier habe ich schon mal geschrieben, dass ich mir feste Zeiten setzte, nach denen ich nur im Notfall (Korrekturen müssen weg, der Vertretungs- bzw. Stundenplan bricht zusammen) arbeite. Und das wirklich nur im Notfall. Alles was ich bis dahin nicht fertig habe, ist eben ungeplant. Eigentlich schaffe ich es aber, meine Zeit so einzuteilen, dass ich immer fertig werde und selber mit den Stunden auch zufrieden bin. Wobei ich halt zufrieden bin mit "die SuS haben was gelernt und vielleicht hatten sie auch Spaß". Da muss nicht immer ein Feuerwerk gezündet werden, die SuS sind auch oft ganz froh, wenn man das nicht macht.