

# **Stress, Druck und Kritik. Wie geht ihr damit um?**

**Beitrag von „Powerflower“ vom 27. November 2005 16:14**

Hallo Laura,

ich bin seit September dabei, aber der Druck ist bei uns noch nicht so immens und wir haben das Glück, eine Seminarleiterin zu haben, die konstruktiv kritisieren kann. Dafür kämpfe ich mit meinen Schülern und es graut mir vor den ersten echten Unterrichtsbesuchen. Es gab zwar schon welche, aber es wird ja zunehmend erwartet, dass wir immer besser werden und auch bei mir ist bei den ersten Besuchen viel schief gegangen.

Ich habe versucht, mir folgende Einstellung aufzubauen: Menschen (egal ob Schüler einer schwierigen Klasse oder Vorgesetzte) sind es nicht wert, dass man sich die gesamte Zukunft wegen ihnen versaut. Ob ich die so aufrecht erhalten kann, weiß ich aber noch nicht.

Ich würde dir empfehlen, einen Ausgleich in anderen Dingen zu schaffen, wo dich nichts an den Lehrberuf erinnert, Treffen mit Freunden (auch wenn die Zeit dafür eigentlich fehlt; ich werde mich z.B. demnächst mit meiner Schulfreundin mitten in der Schulwoche treffen, jawoll!), Zeit für ein gutes Buch usw.