

# **An meinem Beruf finde ich anstrengend, dass...**

## **Beitrag von „elefantenflip“ vom 25. Februar 2022 15:10**

Auch wenn ich mir den Zorn von allen. zuziehen - mich nervt das "Jammern" - es gab gerade eine Fortbildung zum "Jammerfasten" - und ich glaube, darin liegt ganz viel Wahres.

Durch Corona bin ich an der Grenze des Belastbaren (die Klassenführung für 4 Klassen zu übernehmen) hat mich ziemlich viel Kraft gekostet, dann noch parallel die ganze Schulprogrammarbeit )- wir müssen aufgrund der neuen RL Arbeitspläne schreiben..... , aber vor allem ist es anstrengend, Dinge, die ich nicht ändern kann, immer mit mir herum zu tragen. Bei uns im Kollegium sind alle so genervt, dass wir uns gegenseitig herunterziehen und nur noch die schlechten Seiten des Berufes sehen, das zieht mich wieder weiter herunter...

Deswegen gehe ich z.B. gerade nicht ins Lehrerzimmer zu Pausenzeiten, sondern gehe einmal aus dem Hintereingang der Schule und laufe die Straße herunter und wieder heraus ohne Maske und atme bewusst ein und aus.

Seitdem mir das bewusst geworden geworden ist, suche ich mir für meine Klasse mindestens 1 mal pro Tag eine schöne Aktion heraus -die nicht anstrengend ist und die mich und die Kinder entspannt - auch wenn ich dadurch vlt. nicht alles schaffe, aber es geht uns als Klasse besser damit.

Dann versuche ich die pssitiven Rückmeldungen der Kinder aufzusaugen. Dann rücken die Missstände in den Hintergrund - und was nicht zu ändern ist, bleibt halt so. Wenn der Beamer lange braucht, wenn der PC nicht hochfährt - ist es halt so - wenn ich es ändern kann, ändere ich es, wenn nicht - bleibt es halt so.

Versteht mich nicht falsch - natürlich nerven mich die Dinge, die ihr anführt auch.....,

Flippi