

# Frust Job/ Neuorientierung/ Hilfe

**Beitrag von „WillG“ vom 1. Juni 2023 12:17**

Es wird sicherlich hier noch genauere Tipps von Grundschul- und Förderschullehrkräften geben, die inhaltlich deine Situation besser einschätzen können.

Aber so als erste Gedanken:

- Der Praxisschock ist ganz enorm und damit hatte vermutlich fast jeder zu kämpfen. Insbesondere das Gefühl, keine Zeit und keine Kraft für Freizeitaktivitäten als Ausgleich zu haben. Die sind aber wichtig und es überrascht nicht, dass du müde und krank bist, wenn du aktuell nur für die Schule leben kannst. Vielleicht wäre ein erster Schritt, langsam und in kleinen Schritten, wieder etwas mehr Freizeit zurückzugewinnen. Dazu gehört auch, den Anspruch an die eigene Arbeit zu senken. Das ist aber natürlich leichter gesagt als getan.
- Jeder Neubeginn ist schwierig. Der Start an einer neuen Schule besonders. Sich in ein Kollegium mit seinen Dynamiken einzufinden, die expliziten und impliziten Verhaltensregeln an einer neuen Schule erlernen zu müssen, sich einen neuen Ruf bei den Schülern aufzubauen... das alles kostet extrem viel Kraft. Ich würde annehmen, dass deine vielen Wechsel dich zusätzlich belasten. Ressourcenschonender wäre es sicherlich, die Konflikte auszutragen, auch wenn das erstmal noch anstrengender klingt.
- Es ist dein Leben. Nicht nur können wir die Entscheidung für dich nicht treffen, das können deine Eltern auch nicht. Was möchtest du denn? Bei welchem Gedanken fühlst du dich wohler - dein Leben als Lehrerin zu verbringen oder als Logopädin?

Alles Gute für dich!