

Stresslevel

Beitrag von „CDL“ vom 29. August 2023 13:48

Ich bin selbst chronisch krank und in der Folge schwerbehindert, Stress ist auch bei meinen Erkrankungen ein zusätzlicher Stressor 😊. Ganz unabhängig von meinem aktuellen Stresslevel (bezogen auf Schule 0, da ich noch Sommerferien habe, in einzelnen Phasen in der Schule durchaus 8-10, in den ruhigeren Phasen irgendwo zwischen 3 und 7) sind Praktika meiner Erfahrung nach vom Stresslevel her nicht zu vergleichen mit dem späteren Schuldienst. Dieser ist- zumindest für mich, das kann für andere anders sein- definitiv anstrengender als die Studienzeit es je war (und ich hätte mir nicht vorstellen können, dem gewachsen zu sein, was ich inzwischen leiste, man wächst nun einmal an seinen Aufgaben). Wie sich das für dich darstellt kannst aber nur du herausfinden, also nur Mut, dann findest du - genau wie ich auch- bestimmt auch Strategien für dich, um mit dem Stress umzugehen.

Mir hat geholfen, dass ich einerseits wusste, dass Ref und Schuldienst anstrengender werden als das Studium und mich mental darauf eingestellt hatte und andererseits, dass ich mir erlaubt habe einfach herauszufinden, wie sich der nächste Schritt anfühlt, was das mit mir macht, welche Ressourcen ich einsetzen muss, wie ich mich stärken kann und muss, um das zu bewältigen.

Du weißt noch nicht, wie es sich für dich anfühlen wird an die Schule zu kommen im Praktikum, also sei einfach offen dafür, überleg dir vorab noch einmal in aller Ruhe, welche Skills im Bereich des Stressmanagements du hast und versuch innerlich aufzutanken kräftemäßig, um diese neue und dadurch in jedem Fall auch stressige Erfahrung gut meistern zu können, ohne größere gesundheitliche Probleme. Selbst wenn im Praktikum kräftemäßig nicht alles rund läuft, ist das noch kein Ausschlussgrund für den Schuldienst, sondern erst einmal einfach nur ein weiteres Lernfeld im Praktikum, nämlich wie du mit deinen gesundheitlichen Herausforderungen gesund im Schulleben als Lehrkraft mit dir umgehen kannst. Dazu sammelst du im Praktikum erste Daten und testest Strategien, die du im Anschluss prüfst und entweder verwirfst oder überarbeitest, wenn sie noch nicht ganz passend waren, damit es beim nächsten Mal, im Master, schon besser laufen kann.

Das wichtigste für mich war es, dass ich mir immer ausreichend Pausen erlaubt habe und erlaube, gerade auch bei der Vor- und Nachbereitung. Vielleicht könnte dir das ebenfalls helfen. Darüber hinaus ist der bewusste Kontakt mit der Natur sehr wichtig für mich, um Stress loslassen zu können und mental Kraft zu schöpfen. Was füllt deine Ressourcen denn wieder auf, was du täglich machst (oder machen kannst/ solltest)?