

Stresslevel

Beitrag von „Pyro“ vom 30. August 2023 09:45

Ich habe im letzten Schuljahr meine Arbeitszeit mit einer App "getrackt". Das Ergebnis: Trotz Vollzeitstelle, Klassenleitung und Sek 2 Unterricht arbeitete ich im Schnitt nur 5 Stunden pro Werktag und 1 Stunde pro Wochenende. Ich habe die untermittelfreie Zeit in diesen Berechnungen jedoch mitberücksichtigt (allerdings nicht die Sommerferien, da Urlaub). In arbeitsintensiven Wochen habe ich also mehr als die 5 Stunden pro Tag gearbeitet, jedoch nie mehr als 41 Stunden pro Woche.

Wenn man diszipliniert arbeitet und nichts grundlos aufschiebt, ist dieser Beruf gut machbar. Allerdings muss man seinen Perfektionismus sehr schnell ablegen, sonst können aus 5 Stunden schnell 10 oder mehr werden. Ebenfalls gut ist ein gewisses Improvisationstalent. Man sollte während der Korrekturphasen auch ohne viel Vorbereitung angemessene Stunden halten können. Dafür braucht man ein gutes Fachwissen und man sollte die Fachdidaktik souverän beherrschen. Das kann man aber alles erlernen.

Auch ich leide an einer chronischen Erkrankung (mit Schwerbehinderung). Wenn mein Körper stressbedingt nein sagt, bleibe ich eben Zuhause, was aber erstaunlich selten passiert (weniger als 5 Tage pro Schuljahr).