

Stresslevel

Beitrag von „Veronica Mars“ vom 31. August 2023 12:41

Ich für mich unterscheide zwischen Stress und viel Arbeit.

Im Studium war ich teilweise gestresst, vor allem in Prüfungsphasen, einfach aus allgemeiner Zukunftsangst. Schaffe ich die Prüfung? Was werde ich in Zukunft tun? Und immer das Problem: reicht das Geld? Stellenweise war ich da sicher am Level 9 von 10. Gleichzeitig hatte ich in den Semesterferien grundsätzlich viel Zeit (neben den 20-30 Stunden Studentenjob).

Im Referendariat war ich psychisch schon sehr am Limit, habe teilweise sehr schlecht geschlafen und deutliche Stress Symptome gehabt. Trotzdem habe ich vor allem im 1. Jahr garnicht so viel gearbeitet und hatte eigentlich auch viel Freizeit (zumindest wenn grad keine Lehrproben anstanden). Im 2. Jahr hatte ich weniger Freizeit, aber trotzdem weniger Stress, weil da meine Schule besser war. Trotzdem war ich wegen der Prüfungen und der Zukunftsangst eher gestresst.

In den Jahren nach dem Ref habe ich super viel gearbeitet, oft 60 St/Woche (hab die Zeit getrackt), war aber trotzdem kaum gestresst, weil ich an einer super Schule mit tollen Kollegen war.

Während Corona habe ich im Homeschooling so viel gearbeitet wie noch nie, war aber auch wenig gestresst, auch einfach weil die Fahrt zur Schule weg war.

Im letzten Schuljahr war ich aus unterschiedlichen Gründen super gestresst. Viel Organisatorisches ist da schief gelaufen und ich habe mich zum Teil mit meinen Unterrichtsfächern nicht wohl gefühlt.

Es kann also sehr unterschiedlich laufen.