

# Stresslevel

**Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 31. August 2023 14:02**

In der Schulzeit lag mein Stresslevel rückblickend vielleicht bei 2-4 (zu Hause in meiner Schulzeit dafür manchmal deutlich höher, was aber weniger an der Schule lag), im Studium ca. 2-3, im Referendariat eher wieder so 2-5 (ich hatte wirklich Glück mit meinem Seminarlehrer und meiner Seminarlehrerin), das erste Jahr Vollzeit als Lehrerin 7-9 - und dann jedes Jahr ein bisschen weniger - Teilzeit mit zwei kleinen Kindern gefühlt über längere Zeit 10 ☹️, aber mit jedem Jahr älter auch hier wieder weniger. Ansonsten hängt es sehr davon ab, was grad los ist in der Schule. Solange alles seine normalen Gänge geht, bin ich wieder bei 2-4, aber gibt es mal Stress mit SuS / Eltern / KuK, kann das schnell auch mal wieder ne 8 werden, aber meist nur kurzfristig.

## Zitat von Yummi

Kollegen die zwei Sprachen unterrichten und in der Oberstufe sind, haben richtig Korrekturstress



Aber auch hier gilt: Die Gewohnheit und die Erfahrung machen es. Ich bin da (nicht zuletzt auch durch die Kinder und das sich Aufreiben zwischen Kindern und Job) sehr effektiv geworden und muss auch sagen, dass ich Korrekturen bei weitem nicht so schlimm finde wie viele andere, ich mach das eigentlich ganz gerne. Ich habe jahrelang hintereinander weg Oberstufe (mit kleinen Kids) gehabt und das hat mich wahrscheinlich sehr "geschult" in Sachen Zeitmanagement und Effektivität.