

# Wie findet man die richtige Einstellung (Psychohygiene)?

Beitrag von „DeadPoet“ vom 10. Februar 2024 12:32

Mir (Pension noch so ca. 10 Jahre weg 😊 ) hilft, mir immer wieder zu sagen:

- Ich bin nicht mit der Schule verheiratet.
- Ich arbeite, um zu leben, nicht umgekehrt.
- Wenn's mal noch schlimmer als normal ist: Ich tue genau das, wofür ich bezahlt werde und nicht mehr (heißt: Zu Veranstaltungen, zu denen ich nicht verpflichtet bin, gehe ich dann halt auch mal nicht hin, und dann ist mir egal, ob die SL das gern sieht oder nicht).
- Kraft und Freude daraus ziehen, dass mein Kerngeschäft (der Unterricht) meist gut läuft und Rückmeldungen von SuS - wenn es sie denn mal gibt - recht positiv sind (mein Oberstufenkurs war sich gestern einig, dass die Macbeth-Lektüre interessant war / gefallen hat ... Wunsch nach Besuch einer Theatervorstellung wurde geäußert ... heißt für mich, dass ich nicht alles falsch gemacht habe).
- Bei mir spielt im Kopf oft (gerade wenn die SL sich so verhält wie Du schilderst) Bob Geldorfs "Great Song of Indifference" - wenn nicht bekannt, mal suchen / anhören ... mir hilft's 😊 ... Im Extremfall kommt von mir auch ein "Ja ja" (innerlich mit leicht ostfriesischem Einschlag ... das verstehen jetzt nur die Leute, die den ersten Werner-Film kennen) ...

Versuchen, sich nicht von der SL frustrieren zu lassen ... (leicht gesagt, aber in manchen Fällen hilft es, anzuerkennen, dass man mit der SL nicht gut klar kommt, den Kontakt und die Erwartungen auf das professionell Nötigste zu beschränken und - wie oben schon geschrieben - Kraft daraus zu ziehen, dass der Unterricht läuft.)

Und weil ich in dem Bereich tätig bin: Wenn die SL nachweislich unfair handelt, kann man sich beim Personalrat mal "auskotzen". Ein guter Personalrat, der sich auskennt und den Dingen nachgeht, kann einer solchen SL durchaus unangenehm werden.