

# Wie findet man die richtige Einstellung (Psychohygiene)?

Beitrag von „Caro07“ vom 10. Februar 2024 16:37

Ich würde mich auf jeden Fall nicht darauf verlassen, dass die Pension "nur" 3 Jahre weg ist. Das ist noch eine lange Zeit. Ich selbst war 3 Jahre vor der Pension noch voll in den Gremien aktiv und habe erst zwei Jahre davor und vor allem im letzten Jahr weniger gemacht.

Versuche jetzt Lösungen zu finden und die Lösung nicht drei Jahre vor dir herzuschieben. Die Tipps von CDL, Dead Poet und Quittengelee finde ich gut.

Du hast aber auch die Vorteile des Alters. Versuche Dinge an dir abprallen zu lassen, du bist sicher älter als die Schulleitung und hast mehr Lebenserfahrung. In den letzten Jahren habe ich auch mal öfter innerlich den Kopf geschüttelt über Maßnahmen der Schulleitung und dachte, dass es ihrer Unerfahrenheit und Persönlichkeit geschuldet ist.

Allgemein würde ich sagen, dass man sich nicht zu sehr von dem, was die Schulleitung tut und sagt, abhängig machen soll. In meinem Kollegium gab es oft die Stimmen, dass die Arbeit zu wenig wertgeschätzt wird. Und schon hat man sich wieder innerlich abhängig von der Schulleitung gemacht. Innerlich autark zu sein finde ich wichtig. Von Gerüchteküchen sollte man sich fernhalten, so meine Devise. In diesem Zusammenhang wird oft etwas übertrieben oder subjektiv dargestellt und irgendwann glaubt man es selbst.

Betrifft es einen selbst, würde ich versuchen, mit der Person, mit der ich das Problem habe, es zu lösen oder zumindest die Situation zu verbessern. Klug geführte Gespräche (offen, sachlich, situationsangepasst) können Situationen verbessern.

Bezüglich des Unterrichts: Die Schüler haben eigentlich nichts mit dem zu tun, dass die Ebene "Schulleitung" nicht stimmt. Ich würde da innerlich klar abgrenzen. Bereich Schüler und Unterricht, Bereich Kollegium, Bereich Schulleitung.... Wenn man z.B. Coaching oder Supervision macht, werden die Schwierigkeiten in die betreffenden Gebiete verortet. Vielleicht findest du dennoch positive Seiten.