

Wie findet man die richtige Einstellung (Psychohygiene)?

Beitrag von „Ratatouille“ vom 12. Februar 2024 13:36

Dinge ändern sich nunmal. Was lange richtig gut war, ist es jetzt nicht mehr. So weit so normal. Aber mit 60+ bist du sowieso schon längst in der zweiten oder dritten Reihe angekommen, hast es vielleicht bisher nicht so gemerkt. Weniger Arbeit ist das nicht unbedingt, die machen ja vor allem die Boomerinnen, bei uns jedenfalls. Aber um irgendwas rangeln musst du eben auch nicht mehr. Konzentriere dich auf deine eigentliche Aufgabe mit den Kindern und hab Freude daran. Pausen und Freistunden kannst du in leeren Klassenräumen, im Cafe, im Supermarkt, in der Sonne auf einer Bank, im Auto etc. verbringen und arbeiten, lesen, surfen, telefonieren und früh mit deinem Tagwerk fertig sein. Es gibt übrigens mehr Kolleg:innen, die nicht ins LZ gehen, als man meint, mit denen kann man sich gelegentlich woanders unterhalten. Ab und zu setzt du dich ins Lehrerzimmer, bist selber Ohr und hältst die Klappe. Dein Chef wird sich mit dir gar nicht mehr anlegen, denn für den bist du sowieso bald weg. Verabschiede dich innerlich langsam, genieße, was noch schön ist, und und bereite deine neue Lebensphase vor. Zieh die Alterskarte und nimm dich einfach nicht mehr wichtig. Die anderen sind selber groß und werden schon für sich sorgen.