

Überforderung und Abbruchgedanken

Beitrag von „treasure“ vom 10. März 2024 21:46

Ach, Nikoo, das tut mir leid, dass du dich da so unwohl fühlst und wohl auch körperlich reagierst - das passiert ja oft, wenn die Seele was nicht so ganz hinkriegt (ohne Esoterik. Geht auch ganz normal so).

Das Problem: es bringt gar nichts, dich da weiterhin hineinzuzuquetschen oder dich rauszuquetschen. Du wirst sehr viele Eindrücke und Meinungen bekommen, weil alle das für sich verschieden wahrgenommen haben und wahrnehmen...und niemand von uns ist DU. Es gibt Menschen, die sich durch etwas durchpushen und danach ist alles super, es gibt genauso welche, die einfach überfordert bleiben. Es gibt welche, die abbrechen und anderweitig hineinrutschen oder komplett aufhören und in einem anderen Beruf Erfolg haben - oder diejenigen, die abbrechen und es dann ewig bereuen.

Sicher, es gibt Momente der Überforderung in jeder Schulform und sicher auch in jedem Arbeitsalter (von Anfänger bis alter Hase).

Aber nur du selbst kannst entscheiden, welcher Gruppe du angehören könntest, weil du dich am besten kennst.

Frage dich doch ein paar Fragen mal selbst:

Kenne ich Überforderung und Abbruchgedanken von mir schon? Ist mir das eigen bei größeren Stress?

Möchte ich sowas durchhalten, wenn ich lese, dass viele, die dieselben Gefühle hatten, jetzt mit Spaß unterrichten?

Sind meine Abbruchgedanken abhängig oder unabhängig von dem, was andere hier sagen?

Welche Alternativen habe ich denn? Habe ich darüber schon nachgedacht oder ist es bisher lediglich ein Bauchgefühl?

Könnte ich mir denn vorstellen, etwas völlig anderes zu machen?

Mache ich nur weiter, um "nicht zu scheitern"?

Wie gehe ich mit einem eventuellen Abbruch um?

Wie mit einem eventuellen Fortführen des Refs?

Und vor allem:

Macht mir das Unterrichten, wenn ich eine gute Vorbereitung habe, denn SPASS?

Auch die Unterrichtsvorbereitung ist ja eine Erfahrungssache. Man wächst da auch mit seinen Aufgaben und alles wird mit der Zeit leichter. Vieles sitzt irgendwann so, dass du es einfach abrufen kannst.

Es liegt also an dir zu schauen, ob du dich in der Lage siehst, diese Übergangszeit auszuhalten oder ob du merkst, dass du innerlich daran zerbrichst, weil dir das zu viel Druck, zu viel Verantwortung und viel zu viel Stress ist.

Das kannst nur du dir beantworten. Einfach mal mit Kopf, Herz und Bauch zusammensetzen und allen Gehör schenken.

Ich wünsche dir ein gutes inneres Durchkommen durch dich selbst.