

Ständig gestresst

Beitrag von „pepe“ vom 5. September 2024 09:50

Du hast schon gute Tipps bekommen.

Ich hoffe, dass du deine Überlegungen über einen 2. Job ad acta gelegt hast, denn der wird den Stress als Grundschullehrkraft nicht verringern. Du bist erst seit dem Schuljahr 23/24 im Dienst (verbeamtet auf Probe), richtig?

Ein paar Anmerkungen zum "Stress". Da man sich den meist selbst macht, kann man ihn auch nur selbst abstellen:

Wenn ich es durch deine älteren Beiträge hier richtig verstehe, hast du jetzt eine Klasse 2 in einer Grundschule, in der du dich als Einzelkämpferin fühlst. Sprich das im Kollegium immer wieder an.

Dein Stressempfinden ist ganz normal. **Im Unterricht selbst** solltest du dich auf keinen Fall stressen lassen, denn deine Hektik geht schnell auf die Kinder über, was es für dich nicht einfacher macht. Du musst versuchen, dich an nicht veränderbare Dinge zu gewöhnen, evtl. auch an mangelnde Kooperationsbereitschaft der Kolleg*innen. Ein privates Zeitmanagement für die Unterrichtsvorbereitung ist wichtig. Das klappt mit der Zeit, aber nach zwei Jahren Referendariat und einem Jahr als Klassenlehrerin kannst du noch nicht erwarten, völlig entspannt zu arbeiten. Halse dir keine überflüssigen Zusatzaufgaben auf und nutze Bücher und Material, das die Schule hat. Man muss nicht jedes Rad neu erfinden. Und wenn etwas schief läuft, nimm's nicht persönlich.

Die Kinder brauchen Zeit zum Lernen, nimm sie dir und gib sie ihnen. Der [Nürnberger Trichter](#) hat noch nie funktioniert