

Überlastung

Beitrag von „KreideSpuren“ vom 29. April 2025 19:26

Hello zusammen,

leider verfalle ich momentan in alte Muster und habe einfach nur noch Panik:

1. Ich kann überhaupt nicht abschalten, lese dienstliche Mails und schaue mir die Vertretungsplanung für meine Stunden an.
2. Für meine 10er sind nur fachfremde KuK eingesetzt worden. Die SL ist darüber informiert worden, was gemacht werden muss, aber die Einträge im digitalen Klassenbuch zeigen, dass die SuS "individuelles Arbeiten" machen. Das bedeutet bei uns an der Schule, die Hausaufgaben der anderen Fächer zu bearbeiten, den Klassenraum zu putzen, ...
Also habe ich heute Abend für die 10er doch Vertretungsaufgaben gestellt.
3. Meine beiden 9er haben entweder fachfremde KuK zugeteilt bekommen, oder sie haben zusätzlichen Fachunterricht. Die 9er bekommen also auch keine gescheite Vertretung.
4. Meine eigene Klasse hat mir eine ganz liebe Nachricht geschrieben: Sie sorgen sich um mich, weil ich keine Vertretungsaufgaben gestellt habe (OT aus der Mail). Allein das ist schon der Grund, weshalb sich die SuS Gedanken machen. Ich stelle sonst immer Aufgaben. Mit Migräne, Fieber, ... Die Jungs und Mädchen konnten aufgrund des Vertretungsplans sehen, dass ich für 2 Wochen ausgeplant worden bin. Ich bin mir sicher, dass sie sich auch wegen der KA Gedanken machen.

Da ich die Zeitplanung der anstehenden KA kenne, habe ich eine Frage: Ist es rechtlich möglich, nur eine KA in einem Halbjahr zu schreiben?

Sofern ich nur 2 Wochen zu Hause bleibe, kann ich die KA verschieben und später schreiben lassen. Sollte ich tatsächlich 4 Wochen zu Hause bleiben müssen, habe ich null Inhalt für Klassenarbeiten. Selbst mit einer Verschiebung der KA könnte ich zum Beispiel keine Romananalyse schreiben lassen.

Ich kann heute einfach nicht abschalten und zur Ruhe kommen. Es geht wirklich nicht.

Gestern hatte ich übrigens einen erstaunlich guten Tag. Er fing zuerst negativ an, da ich an meine KuK und an die SuS denken musste, die ihren ersten Tag nach den Ferien hatten. Mein schlechtes Gewissen hat mir erst keine Ruhe gelassen. Dann habe ich sehr aufbauende Nachrichten von ganz lieben KuK gelesen, die mich haben entspannen lassen. Ich war 2x auf meinem Laufband, habe einen Spaziergang gemacht. Sogar mein (frischgekochtes) Essen habe ich getrackt. Was besonders erstaunlich für mich gewesen ist: Die Beinschmerzen haben erst abends eingesetzt. Sonst wache ich bereits mit Schmerzen auf.

Heute sind die Sorgen besonders groß und meine Beinschmerzen auch. Mir ist noch nie so deutlich geworden, wie meine innere Gefühlswelt und die Beinschmerzen zusammenhängen.