

# Mein erstes Jahr...

**Beitrag von „Bolzbold“ vom 25. Mai 2025 10:36**

Schaut mal, was ich "gefunden" habe:

Hallo zusammen,

ich weiß ehrlich gesagt gar nicht genau, was ich mir von diesem Beitrag erhoffe – vielleicht einfach ein bisschen Austausch, Verständnis oder das Gefühl, nicht allein zu sein.

Ich bin seit diesem Schuljahr als Lehrerin an einem Gymnasium tätig, mein erstes Jahr nach dem Ref. Meine Fächer sind Deutsch und Geschichte, und ich habe eine volle Stelle. Fachlich läuft es super – die Schülerinnen *mögen meinen Unterricht, ich bekomme regelmäßig positives Feedback von Kolleginnen*, und auch die Schulleitung hat schon mehrfach betont, wie gut ich ins Kollegium passe. Ich habe viele Ideen, gestalte meinen Unterricht kreativ, bin engagiert bei Projekten, springe ein, wenn jemand krank ist – kurz: Ich mache meinen Job mit Herz und Anspruch.

Und trotzdem (oder gerade deshalb?) geht es mir gerade alles andere als gut.

Ich bin erschöpft. Emotional, mental, körperlich. Mein Tag beginnt meist gegen 5:30 Uhr und endet oft erst nach 22 Uhr – mit Pausen, die keine echten Pausen sind, weil ich in Gedanken schon bei der nächsten Klassenarbeit, dem Elternabend oder der To-do-Liste bin. Ich sitze abends mit rotem Kopf und pochendem Herz vor dem Laptop, korrigiere Aufsätze, beantworte Mails oder versuche irgendwie, den nächsten Unterrichtstag vorzubereiten.

Am Wochenende schaffe ich es kaum, abzuschalten. Selbst wenn ich mir bewusst eine Pause verordne, plagt mich das schlechte Gewissen: „Du solltest doch...“, „Was ist mit...“, „Hast du schon...?“ – dieser innere Antreiber macht mich wahnsinnig. Freunde und Familie bekommen im Moment nur die Reste meiner Energie, wenn überhaupt.

Ich frage mich manchmal, wie das auf Dauer gehen soll. Ich bin gerade mal 27, liebe meinen Beruf eigentlich sehr – aber so, wie es jetzt läuft, macht er mich kaputt. Und ich frage mich: Liegt es an mir? Mache ich etwas falsch? Oder ist dieses System einfach nicht für Menschen gemacht, die ihren Job gut machen *und* noch ein Leben daneben haben wollen?

Gibt es hier andere, die Ähnliches erlebt haben – gerade im ersten Jahr? Wird es besser? Gibt es Wege, sich besser abzugrenzen, ohne dass man gleich als „Dienst-nach-Vorschrift“-Typ abgestempelt wird?

Ich freue mich über jede Rückmeldung – vielleicht hilft schon das Wissen, nicht allein zu sein.

Herzliche Grüße  
(und danke fürs Lesen bis hierhin)  
Lisa

Grüße an Chat-GPT und die entsprechenden Prompts...