

Abstand (Supervision?)

Beitrag von „Birgit“ vom 12. Dezember 2003 13:12

Hallo,

unabhängig davon, dass ich mir sicher dieses Halbjahr zu viel zugemutet habe (Vertretungsunterricht etc.), gehe ich auch emotional am Stock (davon ab bin ich auch zeitweilig echt nicht mehr zu klaren Gedanken fähig (letztlich der fette Rechtschreibfehler an der Tafel im Deutsch GK und heute eine Rewe-Arbeit mit drei Fehlern meinerseits...)).

Mein größtes Problem: Ich bekomme schwer Abstand (kann schwer abschalten, habe ich früher nie gehabt) Nebenbei... diese Schneeflocken hier schaffen mich jetzt auch...und wenn ich im Radio noch einmal "Last Christmas" höre,...

Ich bin zudem ein recht offener Mensch und der bin ich auch in der Klasse, besonders bei Klassen, die ich oft habe (also meine Klasse z. B.) habe ich das Gefühl, dass ich die Schüler (zumindest einzelne) doch zu nah an mich heran lasse...

Was haltet ihr eigentlich von Supervision und kennt jemand dafür einen geeigneten Menschen ("Therapeuten"?) in der Nähe des Ruhrgebiets oder des Münsterlandes...

Ich muss wohl noch viel lernen, damit ich an dem Beruf (den ich wirklich gern mache...) nicht kaputt gehe...

Grüße,

Birgit (etwas wirr:-)

Beitrag von „wolkenstein“ vom 12. Dezember 2003 13:31

Hallo Birgit,

weiß genau, wovon du sprichst, mir geht's sehr ähnlich. Finde, dass alles, was supervisionsähnlich ist - sprich Forum, Referendarsgruppen oder auch interessierte Kollegen - sehr hilft. Habe von Referendaren/ Kollegien gehört, die sich auf eigene Kosten ein-zweimal im Monat einen Supervisor haben kommen lassen, und die haben wohl gute Erfahrungen gemacht. Ansonsten das radikale Ausgleichsprogramm: feste Zeiten für Sport, lange Spaziergänge, um 10 den Griffel fallen lassen und zum albernen Fernsehfilm noch einen Schlaftee trinken usw.

Lässt sich übrigens gut kombinieren - bin letztens vor dem Seminar noch eine Stunde mit Kollega spazieren gegangen, hat den Kopf wunderbar frei gemacht, und nach 20 Minuten haben wir tatsächlich mal über was anderes als Schule gesprochen!

Was die lieben Schülerlein angeht - ich mach mir mittlerweile mindestens einmal am Tag klar, dass ich ein kleiner Teil ihres Lebens bin, vielleicht ein Grämmchen Gegengewicht zu kiloweise Katastrophen setzen kann, dass mehr aber nicht geht und auch nicht gehen muss. Sie müssen - und können! - mit Situationen fertig werden, die ich mir nicht vorstellen kann. Manchmal kann ich trösten oder Auswege anbieten, aber damit hat es sich. Keiner kann vorhersehen, was dabei herauskommt. Sie wählen sie selbst, woran sie sich orientieren wollen. Ich hab manchmal immer noch das Bild vom Ritter auf dem weißen Pferd im Kopf, der sie säbelschwingend aus den Klauen der Monster befreit, aber so verläuft keine Kindheit - und ich fall viel zu schnell vom Pferd. Meine Prioritätenliste:

1. Keinen Schaden anrichten (auch an mir selber nicht).
2. Authentisch sein und dabei eine Lebensalternative vorleben, die ich mit meinem Gewissen vereinbaren kann.
3. Wissen und Erkenntnisse vermitteln, die Fußsteige zur Selbstständigkeit sein können (bietet sich bei meinen Fächern an, und wie im anderen Forum ausdiskutiert glaube ich daran, dass Grundkenntnisse wie Textverständen, Rechtschreibung und Neugier auf andere Lebensweisen - Bücher - schon eine ganze Menge helfen können).

Das war's eigentlich schon.

Starke Nerven,
w.

Beitrag von „Ramapas“ vom 12. Dezember 2003 18:10

Hallo Birgit,

mir geht es ähnlich, ich kann auch total schlecht abschalten und schlafe deshalb auch meistens ziemlich schlecht.

Ich kann mich allerdings auch immer ziemlich schlecht öffnen, deswegen weiß ich nicht, ob Supervision so das richtige für mich wär. Ein Austausch mit Kollegen, in ähnlicher Situation hilft allerdings oft schon weiter, ist nur nicht von Dauer und hilft nicht wirklich beim abschalten....

Tja, leider keinen Tipp für dich, aber vielleicht das Gefühl, dass du nicht alleine bist 😊

Liebe Grüße
ramapas

PS: stell die Flöckchen doch aus, mich bringen sie wenigstens ein bisschen in weihnachtliche Stimmung, die mir ansonsten völlig fehlt.

Beitrag von „Birgit“ vom 12. Dezember 2003 19:10

Hallo Ramapas,

bei mir ist ja eher das Problem, dass ich zu offen bin...

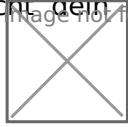
Grüße,

Birgit

Beitrag von „Melosine“ vom 12. Dezember 2003 19:29

Hallo Birgit,

die nervigen Schneeflocken kannst du unter "Mein Profil" reduzieren oder abstellen. Das löst zwar nicht dein Grundproblem, behebt aber vielleicht einen kleinen Nervfaktor in deinem



Leben...

Liebe Grüße von Melosine (die das Schneetreiben auch abgestellt hat).

Beitrag von „Ramapas“ vom 12. Dezember 2003 21:12

Hallo Birgit,

deshalb kann ich mir für dich auch gut vorstellen, dass Supervision ein guter Ansatz für dich ist, weil du offen bist.

Ich wollte ja auch nur schreiben, dass wir das gleiche Problem bezüglich abschalten haben. Für mich wären vielleicht eher Entspannungsübungen etwas 😊

Ansonsten unterschreibe ich bei wolkenstein, ich sehe mich nur als sehr kleinen Teil im Leben meiner Schüler und für einige (viele?) vielleicht noch nicht mal in einem wichtigen Teil. Aber, ich denke, bei dir liegt es auch viel daran, dass du dich durch die Arbeit mit den Handelsschülern ganz anders mit den "Schicksalen" deiner Schüler auseinandersetzt und auch deshalb viel mehr involviert bist. Da ist es schwierig, Distanz zu halten.

Vielleicht fragst du mal Kollegen an deiner Schule, die gewerkschaftlich oder verbandsmäßig engagiert sind, wer Supervision macht.

Liebe Grüße
ramapas