

Abschalten können

Beitrag von „sina“ vom 31. März 2005 23:19

Hallo!

Seit meinem Examen (das wirklich gut gelaufen ist) habe ich das Problem, mir ständig wegen irgendwas große Sorgen zu machen und gar nicht mehr abschalten zu können:

Erst die Prüfung, dann die Bewerbungsgespräche und jetzt: die Sorge an der neuen Schule nicht gut dazustehen, zu viele Fehler zu machen etc. Viele Bekannte, die schon länger unterrichten, sagen, ihnen wäre es auch so ergangen. Trotzdem nervt es mich, mir ständig den Kopf zu zerbrechen. Einige Probleme haben manche ja schon in anderen Postings mitbekommen, aber es gibt noch einige Dinge, über die ich ständig nachdenke: Vor Kollegen erwähnt, dass etwas nicht gut gelaufen ist (lag aber gar nicht an meiner Planung) / erzählt, dass Klasse so unruhig ist und nicht zuhört und ich einmal laut werden "musste" --> Denken die jetzt, ich könnte nicht unterrichten?

Mit einer Klasse ein Lied (auf Wunsch der Eltern) für ein Klassenfest einstudiert, von dem ich im Nachhinein erst erfahren habe, dass man es eigentlich im Kanon singt (was ich natürlich nicht mit den Kindern geübt habe [ich unterrichte Musik fachfremd]) --> was denken jetzt die Eltern und, und, und.

Wie schafft ihr es, abzuschalten von den ganzen "nervigen" Kleinigkeiten? Gewinnt man mit der Zeit von alleine genügend Abstand bzw. die nötige Collness?

interessierte Grüße

Sina

Beitrag von „Andreas0115“ vom 31. März 2005 23:42

"Wie schafft ihr es...?" Gute Frage, das weiß ich auch nicht; ich weiß nur, dass ich mich nie - nicht im Referendariat und nicht danach - über irgendwelche schulischen Probleme so erregt habe, dass ich nicht mehr abschalten konnte.

Ich weiß aber auch noch, dass ich anfangs eher darum bemüht war, meine Schwierigkeiten mit Schülern und Klassen nicht öffentlich werden zu lassen.

Genau das wird mit den Jahren besser. Heute berichte ich selbstverständlich den Kollegen von Problemen, erwähne eigene Fehler und "Fehlverhalten" von Schülern, frage auch mal um Rat und bitte um Tipps, und siehe da, diese Gespräche bringen enorm viel, da es im Prinzip allen Lehrern so geht.

Ich denke nicht, dass du dir Sorgen machen solltest. Es ist gut, über seinen Unterricht nachzudenken, denn sonst wird sich nie etwas zum Guten ändern, es ist aber kontraproduktiv, zu viel des Guten zu tun. Zum Beispiel das "falsch" einstudierte Lied. Ich würde es als Vater toll finden, wenn meine Kinder eine Lehrerin hätten, die Musik fachfremd unterrichten würden, auch wenn dabei einige Einzelheiten nicht ganz optimal laufen würden. In der Realität sieht es aber ganz anders aus, Musik fällt einfach aus, weil die Kolleginnen "nicht musikalisch" sind. Kein Witz!

Und dass nicht jede Stunde so läuft wie geplant, ist doch vollkommen klar. Das ist überhaupt kein Grund zu Selbstzweifeln, und dass Kollegen dich deshalb für unfähig halten, ist sicher nicht zu befürchten. Sollte es solche Kollegen geben, wären wohl eher sie mit diesem Prädikat zu versehen.

Langer Rede kurzer Sinn: Mach dir nicht zu viele Sorgen und gewinne an Routine, und du wirst sehen, dass sich im Lauf der Zeit die meisten Bedenken wie von selbst zerstreuen.

Gruß Andreas

Beitrag von „Mourle1980“ vom 1. April 2005 16:02

Zitat

sina schrieb am 31.03.2005 21:19:

Wie schafft ihr es, abzuschalten von den ganzen "nervigen" Kleinigkeiten? Gewinnt man mit der Zeit von alleine genügend Abstand bzw. die nötige Collness?

interessierte Grüße

Sina

Hallo Sina,

ich hoffe auch, dass diese Collness im Laufe der Zeit kommt. Ich bin zwar noch im Ref aber seit einigen Wochen kommen so viele Sachen zusammen (Exarbeit, UB's, Elterngespräche, Klassenarbeiten...), dass ich kaum noch abschalten kann.

Bei mir wird es besonders abend "kritisch", wenn ich im Bett liege und Zeit zum Grübeln habe.

Dann kreisen meine Gedanken nur noch um Schule und was ich noch alles zu erledigen habe.

Zusammen mit einer Freundin habe ich jedoch an einer Schnupper-Stunde "Autogenes Training" teilgenommen. Danach ging es mir merklich besser. Habe mich deshalb für einen Kurs angemeldet!

Für dich hoffe ich, dass du bald wieder entspannen kannst oder dass noch der ultimative Tipp von den anderen kommt!

Liebe Grüße

Barbara