

Woher kommt eure Kraft?

Beitrag von „maik“ vom 7. Dezember 2008 19:35

Wir sind uns da ja alle einig, dass wir irgendwoher unsere kraftreserven auftanken müssen. Klar, das gilt für viele Berufe. Mich würde mal interessieren, was euch antreibt, wie ihr auch mal stress vergessen könnt und was frust wieder ausgleicht.

Hier im Forum wird ja schon viel genannt: Für manche der Mittagsschlaf ohne den gar nix geht oder zumindest abschalten nach der schule für eine weile. Viele setzen sich grenzen (zeitlich, räumlich...). Hobbys, was für sich tun, Sport und Zeit für die Familie...alles sehr wichtige Dinge, die auch ich neu für mich entdeckt habe. Aber ich meine eher so Dinge, die euch vor der Klasse aussöhnen. Ein toller gelesener Satz von einem Erstklässler, ein warmer Händedruck, wenn man mal traurig aussieht, spüren, wie viel die Kinder gelernt haben, ein nettes Elterngespräch... gerade in der Grundschule machen wir ja spezielle Erfahrungen mit Kindern, die uns sehr viel Kraft wiedergeben. Mit Kleinigkeiten. Aber auch an alle anderen: was könnt ihr erzählen?

Der Gedanke ging mir so durch den Kopf, vielleicht habt ihr lust zu erzählen.

Lg
maik

Beitrag von „klöni“ vom 7. Dezember 2008 19:55

Zitat

Aber ich meine eher so Dinge, die euch vor der Klasse aussöhnen.

Bin zur Zeit etwas "Oberstufenmüde" geworden (fast 3/4 des Unterrichts) und freue mich neuerdings immer mehr auf die "Kleinen".

Da kommt häufig viel mehr an positiver Energie zurück als bei den "Großen".

Wenn also meine 7. Klasse ganz aufgeregt über "virtuelle Vereinsamung" diskutiert oder die 8. Klasse mich und meine Refin vor Stundenbeginn mit "Good Morning Mrs klöni and Mrs ***** (sehr langer Name)" im einstudierten Singsang begrüßt, dann müssen wir alle schmunzeln.

Also, eine Stunde in der 7. oder 8. Klasse vor einem Block von 5 Stunden in der Oberstufe erleichtert mein Herz (hört sich etwas doof an, ich weiß) und kann einem anstrengenden

Schultag ein positives Grundgefühl verleihen.

Beitrag von „der PRINZ“ vom 7. Dezember 2008 19:56

Meine Kraft schöpfe ich aus den Mittagsschläfchen, den Pausen, den Hobbies, der Freizeit, der Zeit mit meinem Mann etc. ...

Meine Motivation kommt von lachenden Kindern, zufriedenen Eltern, fröhlichen Kolleginnen.

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 7. Dezember 2008 20:23

Hihi @ klöni.

bei mir aber genau andersrum! 

3/4 des Unterrichts ist in der Oberstufe, bei netten Schülern, die nicht mehr vom Stuhl fallen *g* und mit denen man sich auch gut auf Augenhöhe unterhalten kann z.B. in der 5-Minuten-Pause oder während des praktischen Arbeitens (Kunstunterricht). Jetzt ist auch wieder die Zeit der Kurstreffen, was ebenfalls nett ist.

Da neben habe ich noch ein Ehrenamt, dass bisweilen stressig ist, aber mir auch viel zurückgibt. Gerade auch, weil wir in dieser Runde eben nicht über den Beruf reden. 

Liebe Grüße vom

Raket-O-Katz, das heute sehr Kräfte schöpfend bis 13:30 (!) im Bett gelegen und Harry Potter gelesen hat.

Beitrag von „Micky“ vom 8. Dezember 2008 09:30

Kraft ist ein sehr gutes Stichwort - mir hat meine leider nicht ganz so angenehme Schwangerschaft so viel kraft geraubt, dass ich in meinem Beruf im Moment nicht arbeiten kann. Halbtags Büro wäre kein Problem, aber unterrichten? Keine Chance!

Woher nehme ich normalerweise meine Kraft? Unter der Woche ist das schwer, da bin ich dauer-angespannt und nur Sport hilft. Manchmal gibt es mir auch einen Kräfteschub, wenn ich wirklich rigoros Unterricht vorbereite und dann recht früh am Tag fertig bin, die Tür zumachen kann und die Tasche fertig im Flur steht.

Ansonsten darf ich nicht zu wenig schlafen - das ist fatal.

Freitags fällt die Anspannung von mir ab - ich liebe dieses Gefühl, da kuche ich dann gerne etwas Besonders, das entspannt mich auch.

Aber Sport ist bei mir immer noch das Mittel der Wahl. Als ich noch nicht schwanger war, hatte ich eine Reitbeteiligung, das war toll, Ausritte sind DER Energiespender:-)

Motivation ziehe ich aus meinen Schülern und da merke ich auch, wie sehr mich die Abitur-Klassen "ausrauben" - sie fordern und sind ehrgeizig, ich finde das Unterrichten nicht so angenehme wie in den fachabi-Klassen. Die sind fast alle von der Real- oder Hauptschule und einfach natürlicher und nicht so notengeil. Die Stunden bei denen in meinem Lieblingsfach genieße ich sehr. Da bereite ich auch gerne vor und da gibt es eher ein Bonbon (das mich bei der Vorbereitung dann aber auch schon wieder viel länger beschäftigt - hat alle Vor- und Nachteile).

Wenn man nach einem Eltern- oder Schülertreffen in der Funktion als Klassenlehrer das Gefühl hat, etwas bewirkt zu haben, das freut mich auch immer sehr. Motiviert bin ich, vor allem, in meinem Lieblingsfach und ich werde mich dafür einsetzen, dass ich nach der Elternzeit nicht so viel in Deutsch eingesetzt werde. Ich merke immer mehr, dass es ein Fehler war, das Fach zu studieren.

Im Moment fehlt mir das Auftanken, denn die kleine Maus raubt mir meine Energie:-(Aber sie braucht sie und irgendwann laufen wir beide auf der Welt rum und haben jeder unsere eigene Kraft. Und dann habe ich auch nur noch halbe Stelle und halbe Anzahl Klausuren - die rauben mir nämlich - wie Konferenzen - gaaaaaaaanz viel Kraft.

Ohne Klausuren und maximal einer Konferenz alle 2 Monate wär das Lehrerleben wirklich schön!

Beitrag von „Meike.“ vom 8. Dezember 2008 19:49

Meine Kraftquellen

1. glückliche Ehe / toller Ehemann 
2. liebe Familie
3. erfolgreiches Arbeiten / positives Feedback
4. Sport
5. ein Leben / Interessen neben der Schule haben
6. interessantes außerunterrichtliches Engagement

in genau der Reihenfolge.

Beitrag von „Friesin“ vom 8. Dezember 2008 20:03

meine Kraft schöpfe ich aus/ mit
meinem Partner
der Kunst
Kontakten zu Freunden
kleinen netten Episoden mit Kollegen und Schülern
der Religion

und nicht zuletzt, indem ich mich selbst aufbaue, wenn ich erschöpft bin 😊

Wobei ich mich kaum durch das tägliche Allerlei inkl. Korrekturen als vielmehr von manchen Steinen belastet fühle, die mir sinnloserweise im Weg liegen wie z.B. plötzlich auftretende Stundenplanänderungen, überbehütende Eltern, langes Warten, bis man mal denjenigen erwischt, mit dem man etwas besprechen muss

Beitrag von „das_kaddl“ vom 9. Dezember 2008 10:47

Während des Ref. habe ich meine Kraft aus diesen Dingen genommen:

1. Partnerschaft mit meinem Freund
2. Umfeld mit Leuten, die nicht unbedingt in pädagogischen Feldern tätig sind (d.h., dass die Gesprächsthemen in der Freizeit nicht immer um Schüler, Eltern usw. kreisten)
3. der nette Kater, den wir uns mit Ref-Beginn aus dem Tierheim holten und der immer so schön ablenkend schnurrt (auch jetzt noch)
4. Beschäftigung "neben" dem Ref - ich habe eine Diplomarbeit geschrieben und hatte daher noch ein anderes "grosses Ding", auf das ich mich konzentriert habe, sodass ich das Ref. nicht überbewertet habe (und womit ich mich immer getröstet habe: geht's im Ref richtig, richtig schief, hab' ich noch das EZW-Diplom)

Jetzt arbeite ich ja mit Studierenden und bin in den Schulen nur noch "empirisch" (oder für Praktika "beratend") unterwegs. Das ist ein Mix, der es mir ermöglicht, von beidem bedarfsgerecht ab und zu umzuschalten. Was ich ausserdem mache, um mir das Privatleben

nicht durch unangenehme berufliche Dinge verriesen zu lassen: Privatmails und Berufsmails über jeweils eigene E-Mail-Adressen trennen und die Berufsmails nicht am Wochenende abrufen. Ausserdem ist die Partnerschaft aus dem Referendariat zur Ehe geworden, was etwas sehr, sehr Schönes ist. 