

# Stress/Burnout und Unachtsamkeit

**Beitrag von „klöni“ vom 16. Dezember 2008 14:10**

Hallo zusammen,

vermutlich geht es zur Zeit vielen von euch so wie mir: man geht auf dem Zahnfleisch, die Batterien sind schnell leer oder lassen sich gar nicht mehr aufladen, der Stress frisst schwarze Ringe unter die Augen, ...

Auf einer Burnout-Veranstaltung habe ich erfahren, dass der Stress an sich nicht das eigentlich gefährliche Moment in Belastungsphasen darstellt, sondern die Unachtsamkeit sich selbst gegenüber. Z.B., man geht trotz Erschöpfung joggen und stolpert über die Baumwurzel, verstaucht oder bricht sich den Knöchel, weil man mit den Gedanken nicht bei den Dingen ist, die man gerade tut, sondern bei denen, die man noch tun muss. Oder man verlangt sich Dinge ab, weil man meint, etwas Gutes für sich tun zu müssen, was letztendlich eher schädlich ist.

Mir ist gestern ähnliches passiert: ich dachte, ich gönne mir mal was Schönes, geh in die Sauna und erhole mich von einem zermürenden Korrektur-Wochenende. Doch kaum dort angekommen, schaute ich auf die Uhr, ohgott, schon so spät, wollte doch noch fertig korrigieren. Ich springe also in die Saunakabine und kippe - weil es ja schnell gehen soll - den halben Eimer Saunaguss auf die Steine, .... nach den 5 Minuten schwitzen bei Extremtemperaturen habe ich mich natürlich nicht im Wellness-Bereich erholt, sondern bin nach Hause geeilt, um mich wieder an den Schreibtisch zu schmeißen.

Heute spüre ich das Ergebnis: Ich bin so gerädert, als hätte mich jemand durch die Mangel gedreht. Eine neue Erkältung ist im Anmarsch, weil ich mit noch feuchten Haaren und glühendem Kopf durch die Kälte nach Hause geradelt bin. Meine Beine sind schwer wie Baumstämme...

Macht ihr ähnliche Erfahrungen? Oder gelingt es euch, die Bedürfnisse eures Körpers noch richtig einzuschätzen und achtsam mit euch umzugehen?



klöni

---

**Beitrag von „neleabels“ vom 16. Dezember 2008 14:16**

Zitat

*Original von klöni*

Mir ist gestern ähnliches passiert: ich dachte, ich gönne mir mal was Schönes, geh in die Sauna und erhole mich von einem zermürenden Korrektur-Wochenende. Doch kaum dort angekommen, schaute ich auf die Uhr, ohgott, schon so spät, wollte doch noch fertig korrigieren. Ich springe also in die Saunakabine und kippe - weil es ja schnell gehen soll - den halben Eimer Saunaguss auf die Steine, .... nach den 5 Minuten schwitzen bei Extremtemperaturen habe ich mich natürlich nicht im Wellness-Bereich erholt, sondern bin nach Hause geeilt, um mich wieder an den Schreibtisch zu schmeißen.

Ich weiß ja, dass Lehrer zu allem imstande sind, aber sowas Bizarres habe ich schon lange nicht mehr gehört! 🤪 :tongue: Sich mit dem Saunieren zu beeilen, weil man in Eile ist?!

Es gibt aber sicher noch andere Möglichkeiten, seinen Kreislauf kaputtzukriegen...

Nele

---

### **Beitrag von „der PRINZ“ vom 16. Dezember 2008 14:22**

Ich halte mir Freitagnachmittag bis Sonntagmittag immer ganz frei, dann werden die Wochen manchmal anstrengend, aber dafür gibts dann die Wohlfühl und Auftank-Oase WOCHENENDE

---

### **Beitrag von „Super-Lion“ vom 16. Dezember 2008 16:07**

@ der PRINZ:

So mach ich das in der Regel auch.

Gruß

Super-Lion

---

### **Beitrag von „EffiBriest“ vom 16. Dezember 2008 16:49**

Wisst ihr, ich nehme mir auch immer vor, mich am WE zu erholen. Aber leider ist das bei manchen Fächerkombinationen einfach nicht möglich. Ich möchte keinem auf die Füße treten, aber mit Korrekturfächern und dann noch viel Oberstufe bin ich halt nun mal auch am WE voll beschäftigt. Auftankoase sind für mich fast nur die Sommerferien.

---

### **Beitrag von „Micky“ vom 16. Dezember 2008 16:58**

genau - alleine die Sommerferien sind Erholung - aber 6 Wochen am Stück würde ich gerne aufspalten, damit ich im Dezember oder so auch mal ein bisschen abschalten kann.  
den Stress kenne ich - das geht dann immer zu Kosten des Kreislaufs oder des Kopfes - ich mache mir dann bei einem Citybummel oder so immer Gedanken um die Schule und dann gerate ich in Stress und erschrecke, dass es schon so spät ist. Ätzend!

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 16. Dezember 2008 18:10**

#### **Zitat**

Wisst ihr, ich nehme mir auch immer vor, mich am WE zu erholen. Aber leider ist das bei manchen Fächerkombinationen einfach nicht möglich. Ich möchte keinem auf die Füße treten, aber mit Korrekturfächern und dann noch viel Oberstufe bin ich halt nun mal auch am WE voll beschäftigt. Auftankoase sind für mich fast nur die Sommerferien.

So kategorisch möchte ich das aber nicht stehen lassen: ich habe zwei Korrekturfächer und arbeite ausschließlich an einer Oberstufe.

Es ist, finde ich, auch eine Frage des Entschlusses und der Prioritätensetzung.

Ich habe mit meinem Mann mal verabredet, dass der Samstag heilig ist. Unter allen Umständen. Egal, was anliegt. Mit 5 Stapeln Klausuren auf dem Tisch. Mitten im Abi. Immer. Da fahren wir weg, besuchen Städte, Museen, Kinos, Restaurants und entspannen.

Und siehe da, das, was wir immer dachten, dass es nicht an 6 Tagen zu erledigen sei, ließ sich an 6 Tagen erledigen. Und zwar genauso gut wie vorher. Ich arbeite konzentrierter, verdaßdele nicht so viel Zeit beim Korrigieren, weil mich das so nervt (aus dem Fenster träumen, in Foren posten... 😊 ).

Sonntags kümmere ich mich um meinen Teil der Hausarbeit und bereite die kommende Woche vor, da passt auch noch Sport und Eltern/Neffenbesuche rein oder Freunde...

Und korrigiert wird nur unter der Woche und da zu festgesetzten Zeiten. Konzentriert und am Stück. Und nicht darüber hinaus. Seit ich mir Zeiten setze, schaffe ich die Arbeit einfach schneller. Und dann gibt's ggf. eben die Klausuren mal nicht 8 Tage später zurück. So what.

Generell weigere ich mich inzwischen, Nachtschichten zu machen, 7 Tage durchzuarbeiten, auf Sport zu verzichten, Krankheiten zu übergehen und meinen Freundeskreis abzuschaffen, indem ich ihn vernachlässige.

Das hat meine Lebensqualität so gesteigert, dass ich insgesamt wesentlich effizienter und zufriedener arbeite. Dazu kommt Routine (Berufsanfänger müssen das echt erst alles lernen und sich durch wirklich hammerharte Zeiten beißen) und eine Gelassenheit, die dadurch entsteht, dass ich nicht mehr versuche, sieben Sachen gleichzeitig zu machen.

Wenn ich in der Sauna bin, entspanne ich. So lange bis ich entspannt bin.

Wenn ich Freunde treffe, rede ich nicht über Schule und denke nicht über Korrekturen nach.

Wenn ich Essen koche, plane ich nicht die morgigen Stunden und

wenn ich Zeit mit meinem Mann (auch Lehrer) verbringe, ist das Thema Schule tabu - sonst können wir unsere Ehe in 24-Stunden Dienst

umbenennen... ja, und wenn das Thema Schule tabu ist, dann müssen wir uns wohl Interessen und Gesprächsthemen zulegen, die nix damit zu tun haben 😊 - was uns hilft, nicht zu einem von diesen verschrobenen Lehrerehepaaren zu werden, die gar nicht mehr wissen, dass da draußen noch eine Welt jenseits von Schule ist ... "Du Schatz, dein Chiligericht war aber heute eine vier minus!" "Na, dafür hast du den Hof aber auch nur oberflächlich gekehrt - da kann ich wirklich kein "ausreichend" drauf geben"... man denke sich das im Bereich Erotik weiter... ;)\*schauder\* 😊 )

---

### Beitrag von „Friesin“ vom 16. Dezember 2008 18:17

[meike:](#) 🤖

---

### Beitrag von „klöni“ vom 16. Dezember 2008 18:39

Macht ihr denn nicht die Erfahrung, dass ihr in Stress- und Belastungsphasen Dinge tut, die einmal heilsam waren, aber jetzt eher schädlich sind?

Wie bewahrt ihr euch eure **Achtsamkeit** euch selbst gegenüber? Interpretiert die Signale eures Körpers richtig?

Zeitmanagement ist notwendig, sehe ich auch. Aber m.E. kann mich eine Routine nicht davor bewahren, Dinge zu tun, die mir letztendlich schaden, weil ich den Blick auf meine Bedürfnislage verloren habe.

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 16. Dezember 2008 19:06**

Das, was ich oben beschrieben habe, bewahrt einen eigentlich davor, den Blick für die Bedürfnislage zu verlieren. Mir ist das schon lange nicht mehr passiert - jedenfalls nicht beruflich. Nur als es meiner Familie mal sehr schlecht ging und ich sehr hilflos war, gab es mal eine kopflose Phase... da hat dann aber der andere Teil der Familie geholfen..

---

### **Beitrag von „neleabels“ vom 16. Dezember 2008 20:26**

Ich habe schon eine Ehescheidung hinter mir, die nicht zuletzt an falscher Prioritätensetzung beiderseits lag. Und ich war schon mal auf dem besten Weg, meine Gesundheit im "Haus des Lebens und des Lernens" dauerhaft zu lädieren.

Da lernt man draus. Ich zumindest.

Nicht überarbeitet zu werden ist tatsächlich zu 90% eine Frage der Entschlusskraft. Wie einfach es ist, "nein" zu sagen, lernt man erst, wenn man es tatsächlich mal tut.

Nele

---

### **Beitrag von „pan“ vom 16. Dezember 2008 22:37**

hi,

nimm dir doch in die sauna jemanden mit, der oder die aufpasst, dass du dich auch wirklich entspannst! ich habe beim letzten saunabesuch nach dem ersten saunagang vor lauter überraschung über die ungewohnte entspannung eine stunde lang schweigend auf meinem handtuch gesessen und dumm geschaut (= mich tatsächlich entspannt) während die anderen leute weiter saunierten.

---

### **Beitrag von „Micky“ vom 16. Dezember 2008 22:48**

Mit der Zeit kommt etwas Gleichgültigkeit. gerade hier lese ich viele Beiträge von jungen, engagierten lehrern und Lehrerinnen und das macht mich hellhörig. Mir geht es inzwischen besser, der Samstag ist auch mir heilig.

Ich habe ein Buch "Zeit- und Selbstmanagement für Lehrende" - da stehen einige schlaue Sachen drin.

ich habe meine Ansprüche an mich selbst heruntergedreht. Letztes Schuljahr hatte ich eine Phase, da hatte ich keine Klausuren und habe auch keinen Unterricht vorbereitet - bis auf 2 Kurse. Es ergab sich so und ich kam mir richtig faul vor - bis ich merkte, dass das Quark ist. dann kamen leider die Klausuren und ich war wieder im Stress.... Mein Resumee war: Entweder das klappt jetzt mit der Kinderplanung oder du gehst mit der Stundenzahl runter. Nun bin ich schwanger und bisher ist es einfach nur schrecklich (gesundheitlich), so dass ich dauerkrankgeschrieben bin - und der Job fehlt mir. ich habe mich schon sehr übers Lehrersein definiert. Ich kann aber genau unterscheiden, was mir fehlt und was nicht und was ich beim Wiedereinstieg haben will und was nicht.

---

### **Beitrag von „klöni“ vom 17. Dezember 2008 15:04**

[pan](#)

Zitat

ich habe beim letzten saunabesuch nach dem ersten saunagang vor lauter überraschung über die ungewohnte entspannung eine stunde lang schweigend auf meinem handtuch gesessen und dumm geschaut (= mich tatsächlich entspannt) während die anderen leute weiter saunierten.

Fuuuu, lese ich das jetzt richtig? Du hast eine ganze Stunde in der Sauna gesessen?

Ich kenne das. Manchmal bin ich so schlapp, dass ich mich einfach nicht mehr bewegen mag und dann einfach für Stunden an einem Platz sitzen bleibe ohne irgendwas zu tun bis mich jemand aus meinem stupiden Wachschlaf "herausrüttelt". (Im Auto in der Garage, am Schreibtisch, auf der Parkbank...). In dem von dir geschilderten Fall führt die Entspannung dann tatsächlich zu einer Schädigung der Gesundheit. [Blockierte Grafik: <http://www.tierfreundetreff.eu/images/smilies/159.gif>] Danke für das Beispiel. I'm not the only stupid idiot around. 😊

[Micky](#)

Zitat

Ich kann aber genau unterscheiden, was mir fehlt und was nicht und was ich beim Wiedereinstieg haben will und was nicht.

Ich denke, dieser Prozess des Sortierens ist ganz wichtig. Was tut mir gut am Arbeitsplatz (und auch im Privatleben - wenn man noch eins hat), motiviert mich, baut mich auf... Was raubt mir den letzten Nerv, zermüht mich, schadet mir längerfristig gesundheitlich?

Wenn man das für sich eruiert hat, muss man aktiv den inneren "Nähe-Distanz"-Kontrollmechanismus anschalten, um Fehlhandlungen zu vermeiden. Werde ich mal drauf achten! 😊

---

## Beitrag von „katta“ vom 17. Dezember 2008 15:51

Zitat

*Original von klöni*  
[pan](#)

Fuuuu, lese ich das jetzt richtig? Du hast eine ganze Stunde in der Sauna gesessen?

nö, hast du falsch gelesen, behaupte ich jetzt einfach mal... 😊

Weiter kann ich leider nix zum Thema beitragen, so schlimm ist es bei mir (noch?) nicht gewesen... vielleicht ein Grund, dass ich das Ref im ersten Anlauf nicht gepackt habe... ich habe mich zu wenig ruiniert??... 😊

### Beitrag von „pan“ vom 17. Dezember 2008 15:58

nö, im ruhebereich, nicht in der sauna!

aber schlafmangel ist schlecht für nachvollziehbare formulierungen.

ich fand es nur lustig, wie sehr mich die entspannung gepackt hatte, dass ich keine lust auf weitere saunagänge hatte, obwohl ich doch sonst immer mindestens drei saunagänge mache.

---

### Beitrag von „groenlaenderin“ vom 17. Dezember 2008 16:13

Ich bin auch grade in meinem ersten Jahr Vollzeit, und habe mir nach dem Ref vorgenommen, dass ich abends nicht mehr ständig bis 23 Uhr am Rechner sitze und arbeite.

Ich will das einfach nicht mehr - und brauche es auch nicht mehr so oft - allerdings muss ich dann nachmittags und sonntags wirklich konsequent arbeiten. Klappt aber auch besser, seitdem ich merke, wie schön es ist, mal wieder freie Abende mit dem Partner zu haben 😊

Und den freien Samstag nehme ich mir auch - wenn ich mich sieben Tage mit Schule beschäftigen würde, dreht sich mein Kopfkarsussell ja immer nur darum - Hilfe!

Womit ich noch Probleme habe, ist wirklich abzuschalten, wenn es besondere Situationen in der Schule gab, z.B. einen schwierigen Konflikt mit einem Schüler, Beratungsgespräche über persönliche Situationen, die mir sehr nahe gehen... Habt Ihr da vielleicht noch ein paar Tipps für mich als Berufsanfängerin? Wird das mit der Zeit besser?

Einerseits denke ich, ich muss härter werden, andererseits fände ich es auch schlimm, wenn mich so etwas eiskalt lassen würde.

---

### Beitrag von „klöni“ vom 17. Dezember 2008 16:44

[groenlaenderin](#):

Zitat

Womit ich noch Probleme habe, ist wirklich abzuschalten, wenn es besondere Situationen in der Schule gab, z.B. einen schwierigen Konflikt mit einem Schüler,



Beratungsgespräche über persönliche Situationen, die mir sehr nahe gehen... Habt Ihr da vielleicht noch ein paar Tipps für mich als Berufsanfängerin? Wird das mit der Zeit besser? Einerseits denke ich, ich muss härter werden, andererseits fände ich es auch schlimm, wenn mich so etwas eiskalt lassen würde.

Geht mir - nach 5 Jahren inkl. Ref - immer noch so, wenn ich auch einen gewissen Gewöhnungseffekt bemerke. Besonders Konflikte mit Eltern oder Schülern können mir schon mal eine Nacht rauben.

Ich habe damals im Ref angefangen, mir eine Menge Berufsratgeber zum Thema Kommunikation bzw. Konfliktlösung am Arbeitsplatz zuzulegen.

Das Reflektieren hat mir geholfen, mich zu distanzieren und für mich konstruktive Wege zu finden, damit umzugehen. Kommentare wie "Leg dir halt ein dickes Fell zu" helfen mir nicht, da sie mir nicht aufzeigen, wie ich konkret vorgehen muss, um mir ein dickes Fell zuzulegen. "Dann fehlt dir halt eine wichtige Grundlage zum glücklichen Lehrerdasein, du sensible Nuss" hilft mir auch nicht, weil es nur eine weitere Kränkung darstellt. Kurzum: diese Ratgeber - und davon gibt es ja eine ganze Menge - haben mir tatsächlich geholfen.

Mein Lieblings-Ratgeber: <http://www.zeitzuleben.de/buch/persoeli...-die-seele.html>

Einer meiner personal heroes ist Marshall B. Rosenberg zum Thema Gewaltfreie Kommunikation, denn ich will ja nicht in die gleiche Falle tapen...

<http://de.youtube.com/watch?v=-dpk5Z7GfFs>

---

## Beitrag von „klöni“ vom 17. Dezember 2008 17:21

[pan](#)

Zitat

nö, im ruhebereich, nicht in der sauna! aber schlafmangel ist schlecht für nachvollziehbare formulierungen. ich fand es nur lustig, wie sehr mich die entspannung gepackt hatte, dass ich keine lust auf weitere saunagänge hatte, obwohl ich doch sonst immer mindestens drei saunagänge mache.

Und ich dachte schon... nun gut, dann bin ich wohl wirklich die einzige richtig Blöde hier... 😄

Dein Selbstschutzmechanismus funktioniert wahrscheinlich noch, deshalb bist du nicht noch einmal in die Saunakabine gegangen. Ich wäre vermutlich trotzdem gegangen, aus reiner Routine... 😊🔧

## Beitrag von „\*mariposa\*“ vom 17. Dezember 2008 17:33

Hallo zusammen,

das ist wieder ein lohnenswerter Thread, der mir als Berufsanfängerin schon wieder etwas mehr Ideen bringt, wie ich meinen Alltag organisieren könnte.

Erst heute ist es mir - und zwar zum ich-weiß-nicht-wie-oft-schon, aber bestimmt 10x Mal dieses Halbjahr - passiert, dass mir das Essen angebrannt ist, während ich an der Vorbereitung für den nächsten Unterricht saß und die Zeit vergessen habe!!!

Teurer Edelreis verkokelt, Topf verbrannt, Küche verräuchert, und immer noch nix im Magen...



Ich habe mein Hobby, bei dem ich wunderbar entspannen kann. Und ich habe schon im Referendariat gelernt, mir Auszeiten zu nehmen und auch mal Sachen einfach liegen zu lassen, und zwar **ohne** schlechtes Gewissen! Ich brauche das, ich mache das, ansonsten werde ich unendlich und genervt, und dann mache ich keinen guten Job.

Was mir noch schwer fällt, ist klare Grenzen zu ziehen und Unvorhergesehenes unterzubringen. Beispiel: Ich setze mich um 18 Uhr hin, und 2 Stunden Unterricht vorzubereiten. Ziel: Um 20:15 Uhr zum Tatort vor der Glotze sitzen 😊

Eine Freundin ruft an, einfach nur um zu quatschen. Das dauert... ich habe eigentlich keine Zeit, ich will nicht quatschen, sehe die Arbeit am Schreibtisch liegen und den Tatort flöten gehen, aber andererseits mag ich die Freundin nicht trösten oder vernachlässigen... Das demotiviert, und nicht jeder versteht, dass ich abends einfach viel Zeit für Korrekturen usw. brauche, damit ich irgendwann auch mal Freizeit habe.

Aber das mit den absolut freien Wochenenden, das ist Utopie, und das sehe ich auch langfristig für mich nicht.

Ich verbringe zur Zeit je nachdem 30- 40 Zeitstunden in der Woche in der Schule: Unterricht, Konferenzen, Sitzungen, Arbeitskreise, Fortbildungen.

Dazu kommt dann noch die Unterrichtsvorbereitung. Und 31 Oberstufen- Klausuren in Deutsch, da kalkuliere ich ca 30-45 Minuten pro Klausur. Das schafft sich nicht unter der Woche Nachmittags weg, wenn man in der Regel um 15 oder 17 Uhr hungrig und genervt nach Hause kommt.

---

## Beitrag von „Hermine“ vom 17. Dezember 2008 18:19

Ich habe auch zwei Korrekturfächer, aber ich schaue auch, dass ich den Samstag frei halte, ähnlich wie Meike den Sonntag.

Meine Schüler haben noch nie gemeckert, wenn die Klausur ein oder zwei Tage zu spät zurück kam. (Meist kommt sie das auch gar nicht, weil man tatsächlich mehr wegschaffen kann, wenn man entspannter ist)

Außerdem versuche ich, an einem Tag soviel wie möglich für die nächste Woche vorzubereiten (gut, im Moment ist es der Sonntag, ich gebe zu, das ist noch deutlich verbesserungsfähig) und an meinem "kurzen" Tag kann es schon mal passieren, dass ich dann wirklich einen ganzen Nachmittag an den Korrekturen sitze. Trotzdem, ich lasse den Stift spätestens um 19 Uhr fallen und wenn ich dann noch nicht fertig bin, ist das eben so. Gelegentlich gehe ich dann auch mal "unvorbereitet" in den Unterricht (m.E ist man nie wirklich unvorbereitet, weil man eigentlich immer im Kopf hat, was man machen will und welcher Text als nächstes dran kommt- oder man macht halt wirklich mal eine "Buchstunde")- und das sind oft genug gar keine schlechten Stunden, weil ich dann noch spontaner auf die Schüler eingehen kann. Ich habe mal eine Praktikantin noch so einer Stunde gefragt, ob sie wohl gemerkt habe, dass ich völlig blank war- sie war echt von den Socken! 😊

Übrigens habe ich auch festgestellt, dass es Zeit spart, wenn man eben nicht versucht, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun (und die vielleicht nur so la la oder falsch macht) sondern sich immer der Reihe nach nur auf eine Sache konzentriert.

Und ich gehe jetzt zum Lehrersport, obwohl auf meinem Schreibtisch zwei Sätze Klausuren auf mich warten!

Liebe Grüße

Hermine