

Burnout?

Beitrag von „ich32“ vom 14. Dezember 2010 14:07

Hallo, das ist das erste Mal, dass ich in einem Forum schreibe. Ich unterrichte Englisch und Deutsch. Seit einiger Zeit habe ich nun schon das Gefühl, dass ich an einem Burnout-Syndrom leide. Ich kann mich morgens nicht mehr motivieren. Das Aufstehen fällt mir schwer. Wenn ich an die Schule denke, bekomme ich schon ein schlechtes Gefühl. Und es fällt mir immer schwerer eine Beziehung zu meinen SchülerInnen herzustellen. Ich habe auch schon im Internet gesucht und einige Tests gemacht, z.B. diesen [Burnout-Test](#). Das Ergebnis war, dass ich mental schlecht mit Stress umgehe und bereits deutliche Anzeichen von Burnout habe.

Kennt das jemand von Euch? Was habt Ihr gemacht? Ich will nicht gleich zu einem Psychotherapeuten gehen... Hilft vielleicht eine Auszeit?

Danke

Beitrag von „neleabels“ vom 14. Dezember 2010 14:20

Wenn du Beschwerden hast, solltest du zu deinem Arzt gehen, und wenn ein Facharzt angebracht ist, solltest du zu einem Facharzt gehen. Das machst du bei organischen Beschwerden ja auch. Das ist sicherlich sinnvoller, als im Internet um Rat zu fragen - und es ist nichts, wofür du dich schämen müsstest!

Gute Besserung,

Nele

Beitrag von „SemL“ vom 14. Dezember 2010 14:49

Zitat

Original von ich32

Ich will nicht gleich zu einem Psychotherapeuten gehen... Hilft vielleicht eine Auszeit?

Es muss ja auch nicht gleich ein Psychotherapeut sein. Haben Sie einen guten Hausarzt? Er kann Ihnen sicher auch Weiteres raten.

In einem Forum ist soetwas schwierig zu klären, da hat Nele schon recht.

Mit einer Auszeit allein ist es möglichweise auch nicht getan.

Alles Gute!

SemL

Beitrag von „Linna“ vom 14. Dezember 2010 15:00

hallo ich32!

du musst auf jeden fall sehr auf dich aufpassen. ein erster schritt ist schon damit getan, dass du dich als kurz-vor-burn-out siehst. noch steckst du hoffentlich nicht drin.

niemand muss sich für so etwas schämen!! geh' zu deinem hausarzt und berate dich mit ihm, was du am besten tust - und wenn er dir zu einer therapie rät: mach' es! es geht um dich und dein glück!

alles gute!

Beitrag von „Herrmann“ vom 14. Dezember 2010 16:11

Hallo ich32,

ein Psychologe könnte Ihnen helfen Ihre Verhaltensmuster zu ändern. Welche meiner Verhaltenweisen begünstigt Burnout? Wie kann ich meine Arbeit bewältigen ohne wieder in ein Burnout zu rutschen? Welche meiner Aufgaben haben Priorität, welche schiebe ich auf, welche sitze ich aus? Kann ich mit suboptimalen Ergebnissen leben? Solche Fragestellungen können hilfreich sein. Wenn Sie einen Psychologen finden können, dem Sie vertrauen, so kann dies eine wirksame Hilfe beim Neustart sein. (wenn es zur Auszeit kommt)

Mit freundlichem Gruß

Beitrag von „Vaila“ vom 14. Dezember 2010 16:55

"Kann ich mit suboptimalen Ergebnissen leben?" Was für eine Frage? Natürlich nicht - besonders wenn sie gehäuft vorkommen. Ich bin mir ziemlich sicher, dass dieses Burnout-Gefühl auch mit der Fächerkombination und den vielen Korrekturen zu tun hat. Man hat einfach kaum Zeit, sich einmal zu erholen, weil die Aufgaben zu vielfältig und mit den besonderen Belastungen durch die Korrekturen zu kräftezehrend sind. Ich kann ein Lied davon singen!

Ich finde nicht, dass Ich32 ein Fall für den Psychiater ist! Damit wären alle Wenig- und Nichtkorrigierer fein raus. Das ist eine Sache für die Schulleitung, die für mehrere Entlastungsstunden sorgen muss! Letztendlich muss Arbeitszeit besser erfasst werden!

Beitrag von „Herr Rau“ vom 14. Dezember 2010 16:56

Hatte neulich einen eher vagen Blogkommentar, der zur selben Seite verlinkte. Deshalb vermute ich bis auf weiteres ein Fake.

Beitrag von „Ummon“ vom 14. Dezember 2010 17:03

Zitat

Original von Vaila

"Kann ich mit suboptimalen Ergebnissen leben?" Was für eine Frage? Natürlich nicht - besonders wenn sie gehäuft vorkommen.

Die Frage ist durchaus angebracht!

Ich bin der Meinung:

Ja, ich kann mit suboptimalen Ergebnissen leben.

Ich weiß, dass nicht alle meine Stunden Paradestunden sind.

Ich mache regelmäßig Stunden, die suboptimal sind (hier wirklich im Wortsinn - nicht für die Mülltonne, aber suboptimal).
Umgekehrt gibt es aber auch ständig und immer wieder Stunden, in die ich viel Zeit reinstecke und die mir sehr gut gefallen.
Das mache ich ganz bewusst so.

Ab einem gewissen Deputat (über 20 Stunden, sage ich mal) habe ich die Wahl:
Ich stecke in alle Stunden gleich viel Vorbereitung - und sie sind alle so lala.
Oder ich stecke in einige Stunden mehr Zeit als in andere - dann sind erstere besser als zweitere.

Ich habe mich für die zweite Variante entschieden, weil ich so die "Paradestunden" aufbewahren kann und mit der Zeit einen Fundus an Paradestunden habe, der wächst.

Beitrag von „Herr Rau“ vom 14. Dezember 2010 17:19

Maximum: die höchstmögliche Leistung, wie auch immer.
Optimum: die bestmögliche Leistung unter den jeweiligen Umständen.

Niemand kann ständig am Maximum arbeiten. Das Optimum ist immer ein Kompromiss als Folge verschiedener Faktoren. Gilt auch für Motoren, wo die maximale Drehzahl eine andere ist als die optimale.

Beitrag von „Linna“ vom 14. Dezember 2010 18:45

Zitat

Original von Herr Rau

Hatte neulich einen eher vagen Blogkommentar, der zur selben Seite verlinkte. Deshalb vermute ich bis auf weiteres ein Fake.

meinst du, die klickrate soll hochgetrieben werden?
burn-out ist bestimmt ein gutes geschäft 

Beitrag von „webe“ vom 14. Dezember 2010 19:06

Zitat

Original von Linna

burn-out ist bestimmt ein gutes geschäft 

Siehe die letzten Seiten jeder Lehrer-Gewerkschaftszeitung...

Beitrag von „Super-Lion“ vom 14. Dezember 2010 21:52

Hol Dir professionellen Rat. Wenn Dein Auto kaputt ist, wirst Du auch nicht darum herumbasteln.

Viele Grüße und alles Gute
Super-Lion

Beitrag von „ich32“ vom 14. Dezember 2010 22:43

Danke für Eure Ratschläge. Ich habe mir einen Arzttermin für nächste Woche geben lassen. Ich denke, das ist besser.

Ich bin auf den test durch Google aufmerksam geworden. Wenn man nach "online burnout test" sucht, steht er bei mir unter den ersten Tests, die angezeigt werden. Da er kostenlos, werbefrei und anonym ist, glaube ich nicht, dass damit Geld verdient wird. Die anderen tests auf der Seite (<http://www.psychomeda.de/online-tests/>), wie z.B. den EQ Test finde ich im übrigen auch sehr gut.

Beitrag von „Herrmann“ vom 14. Dezember 2010 23:20

Zitat

Original von Vaila

"Kann ich mit suboptimalen Ergebnissen leben?" Was für eine Frage? Natürlich nicht - besonders wenn sie gehäuft vorkommen.

=) Ihr Elan ist ja erfreulich und erfrischend, aber ich arbeite an einer Realschule, da sind die Ergebnisse meiner Schüler leider oft nicht so wie ich sie mir für die Schüler wünsche. 60% unserer Schüler sind heute am Gymnasium! Diejenigen die übrig sind zur Mittleren Reife zu bringen kann unter Umständen sehr schwierig sein. Wenn dann von 120 Schülern eines Abschlussjahrganges noch nicht einmal 10% eine Lehrstelle bekommen, ist das ein suboptimales Ergebnis. Ich kann es nicht ändern, totärgern bringt aber auch nichts. Also muss ich damit leben lernen.

Mit freundlichem Gruß

Herrmann