

# Angst vor der Arbeit?

**Beitrag von „KatjaK“ vom 19. Januar 2011 22:06**

Hallo an alle.

Ich habe die letzten beiden Wochen echt Stress gehabt, es gab viel zu tun in der Schule (Zeugnisnoten, Zeugiskonferenzen, den ganze Sa Tag der Offenen Tür..)

Ich beobachte im Moment bei mir, dass es mir jeden Morgen schlecht geht. Sobald ich aufgestanden bin, habe ich Bauchschmerzen, mir ists übel, oftmals verbringe ich Stunden auf der Toilette.

Aber ich weiß nicht, warum es mir so schlecht geht?  
Ich habe nur liebe Klasse, bereite meine Stunden gewissenhaft vor.  
Sobald ich in der Schule angekommen bin, geht es mir besser.

Auch zu Hause habe ich keinerlei Beschwerden.  
Hat jemand ähnliche Erfahrungen??

Ich bin total verzweifelt und habe im Moment jeden Abend Angst vorm nächsten Morgen 😞

---

**Beitrag von „Schubbidu“ vom 19. Januar 2011 22:33**

Ich würde an deiner Stelle wohl zunächst mal meinen Hausarzt aufsuchen. Vielleicht steckt ja ein einfaches körperliches Problem dahinter.

Wenn du selbst psychosomatische Beschwerden vermutest, würde ich das dem Arzt gegenüber auch ganz deutlich so äußern.

Nur so kannst du das Problem eingrenzen und auf eine Lösung zuarbeiten. Alles weitere liegt aus meiner Sicht zunächst im Bereich der Spekulation und bringt dich nicht wirklich weiter.

---

**Beitrag von „Linna“ vom 20. Januar 2011 12:54**

liebe katja! das musst du anpacken, noch sprichst du ja eigentlich positiv von kindern und unterricht, das kann aber schnell umschlagen. gut ist es doch schon einmal, dass du dir eingestehst, dass da etwas nicht stimmt.

so etwas kenne ich von mir nicht (vielleicht noch nicht, wer weiß...). ich würde aber auch sagen: geh' zum hausarzt, klär' ab, ob es was körperlich erklärbares ist. wenn nicht, hole dir andere hilfe. spontan würde ich sagen, dass dir einige gespräche bei einem systemisch arbeitenden therapeuten bestimmt helfen würden, den knackpunkt zu finden und das ist schon die halbe miete.

ich drücke dir die daumen, dass es nicht schlimmer wird und dass du der sache herr wirst!

---

### **Beitrag von „Micky“ vom 20. Januar 2011 14:19**

Hm, wenn du einen Burnout ausschließen kannst (und danach klingt es nicht), dann würde ich mich mal untersuchen lassen - ich habe das auch und in meiner Schwangerschaft war mir dauernd übel.

Ich habe mich auf Helicobacter testen lassen und eine Magenspiegelung machen lassen. Das Resultat war negativ, aber als Diagnose habe ich da nun "Stressmagen" stehen. Vielleicht hast du ja auch ähnliche Probleme - immerhin stehst du als Lehrerin viel "im Rampenlicht" und das ist oft eine Herausforderung und birgt Anstrengung. Ich habe auch viele nette Klassen, aber manchmal sehne ich mich nach einem Job, in dem ich nicht so viel kommunizieren und erziehen muss.

Ich versuche, morgens viel zu trinken, einen erholsamen Schlaf zu haben und für genug Bewegung zu sorgen. Dazu schreibe ich mir viel für en nächsten Tag auf und habe die Tasche immer gepackt schon an der Tür stehen, sonst kann ich nicht gut schlafen und stehe wie gerädert auf.

---

### **Beitrag von „annasun“ vom 20. Januar 2011 17:26**

 Zitat

*Original von KatjaK*

Sobald ich in der Schule angekommen bin, geht es mir besser.

Ich kenne Dich ja nicht, aber das hört sich ein bisschen so an, als würdest Du Dich da "hineinsteigern". Denn die Arbeit in der Schule läuft ja offensichtlich gut. Vielleicht schreibst Du jeden Tag auf, was Dir gut gelungen ist, was schön war am Unterricht, welches Kind etwas Nettes/Lustiges etc. gemacht oder gesagt hat und dann liest Du Dir das mal nach einer Woche durch. Manchmal hilft sowas.

Ansonsten kann ich mich nur anschließen: Arzt aufsuchen und abklären lassen.

Gruß

Anna

---

### **Beitrag von „icke“ vom 20. Januar 2011 18:50**

Genau das hatte ich bei meinem Berufs(wieder)einstieg auch und bei mir war es definitiv stressbedingt. Ich war am Anfang schlicht überfordert mit der Flut an neuen Eindrücken, wobei mich am wenigsten der Unterricht gestresst hat... schlimmer war das ganze Drumherum (Organisationschaos, Formalitäten, unangenehme Eltern...) . Ich hatte ständig das Gefühl nicht zu überschauen, was noch alles von mir erwartet wird und fühlte mich irgendwie "gefangen". Zwischenzeitlich habe ich mich gefragt, ob ich überhaupt belastbar genug bin für den Job...

Ich war mir aber absolut sicher, dass es "nur" Stress war, und bin davon ausgegangen, dass es sich irgendwann normalisiert. Hat es Gottseidank auch (nach einigen Wochen), es gab dann nur noch einen Rückfall direkt nach den ersten längeren Ferien, in denen es mir gelungen ist mal komplett abzuschalten. Mittlerweile kann ich aber auch das. Nun bist du ja anscheinend kein Anfänger mehr, aber es klingt ja doch nach Stress im Moment... also drücke ich dir die Daumen, dass es sich mit abnehmendem Stress (nach den Zeugnissen?) wieder einpegelt, denke aber auch, dass im Zweifelsfall ein Arztbesuch nicht schadet.

Ich drück die die Daumen

---

### **Beitrag von „Ella.der.Stern“ vom 20. Januar 2011 20:06**

Mir geht es immer so wie der Thread-Erstellerin, ich habe körperlich so keine attestierten Probleme, wurde durchgecheckt...

Es ist so ein Sich-zu-viele-Sorgen-machen, nie abschalten können...

Es macht mich madig... 😭

Tja was tun?

---

### **Beitrag von „KatjaK“ vom 20. Januar 2011 20:10**

Danke für eure lieben Antworten!

Genau das ist auch eines meiner Probleme.

Ich kann einfach nicht abschalten.

Selbst abends im Bett dreht sich alles um die Schule, obwohl meine Tasche fertig gepackt mit allen Unterlagen bereits für den nächsten Tag an der Tür steht..



---

### **Beitrag von „Ella.der.Stern“ vom 20. Januar 2011 21:23**

Ich habe mir ein schönes Hobby gesucht, mit dem ich jeden Freitag nachmittags zwei Stunden verbringe. Das ist MEIN Termin, der wird immer eingehalten, egal was kommt. ich vergesse für mindestens eine Stunde alles um mich herum.

Ansonsten würde ich gern eine Supervisionsgruppe besuchen um mich auszuquatschen.

Achja und Tiere sind mir auch sehr wichtig, die machen mich glücklich:~)!

---

### **Beitrag von „PAJ“ vom 20. Januar 2011 22:24**

■ Zitat

*Original von Ella.der.Stern*

Ich habe mir ein schönes Hobby gesucht, mit dem ich jeden Freitag nachmittags zwei Stunden verbringe. Das ist MEIN Termin, der wird immer eingehalten, egal was kommt. Ich vergesse für mindestens eine Stunde alles um mich herum.

Ansonsten würde ich gern eine Supervisionsgruppe besuchen um mich auszuquatschen.

Achja und Tiere sind mir auch sehr wichtig, die machen mich glücklich:~)!

,

Hallo,

jetzt interessiert mich aber mal, was du denn Freitag mittags für ein Hobby pflegst!? Verrätst du es uns?

LG PAJ