

Immer nur müde und ausgepowert...

Beitrag von „PollyPocket“ vom 5. März 2012 09:42

Puh, ich weiß gar nicht wie ich anfangen soll. Vielleicht mal mit einem freundlichen Hallo! 😊

Ich habe im November mein 2.Staatsexamen gemacht und habe seit 1.2. eine Stelle.

Ich habe das Gefühl seit Sommer 2011 nicht mehr gesund zu sein. In den Sommerferien hatte ich eine dicke Erkältung, die sich bis in den Herbst zog und am Ende mithilfe zweier Antibiotika weg ging. Im Dezember und Januar hatte ich ständig Magenprobleme und nun bin ich seit fast 3 Wochen wieder erkältet. Jetzt ist es wieder so: Ich fühle mich morgens nicht krank genug um zu Hause zu bleiben, aber nicht gesund genug um zu arbeiten. Als brave Beamtin, dazu noch gerade frisch die erste Stelle begonnen will man sich ja nicht krank melden, also habe ich zwei Wochen versucht zu arbeiten, Jetzt in der 3.Woche habe ich mich krank gemeldet, weil ich das Gefühl hatte, dass ich einfach nicht mehr kann.

Ich muss dazu sagen, dass ich ein kleines Kind von 2 Jahren habe, das ich im Ref bekommen habe. Nach einem Jahr Elternzeit habe ich letztes Jahr im Mai mein Ref wieder aufgenommen. Mich belastet alles so, ich fühle mich immer nur müde. Vom Kopf her habe ich viele Ideen und bin nicht depressiv oder so was, aber körperlich kann ich einfach nicht mehr. Möglicherweise habe ich mir mit einer 70%-Stelle plus Kind zuviel zugemutet, aber das kann ich ja nun erst einmal nicht mehr ändern. Ich wollte einfach ein bisschen mehr Geld als im Ref haben und habe deshalb keine halbe Stelle, sondern etwas mehr gemacht. Da kommen wir zu dem nächsten Punkt: Mein schlechtes Gewissen! Ich mache nur das Allernötigste an Vorbereitung. Ist das normal, dass man nach dem Ref nicht mehr so viel macht? Ich bin zwar nie gänzlich planlos, aber viel Mühe gebe ich mir nicht, weil mir die Energie fehlt. Mein Sohn geht jetzt in die Kita, nachdem wir zwei Monate nicht wussten wohin mit ihm, weil seine Betreuung weggefallen war. Ich kann ihn bis nachmittags da lassen, aber wenn ich aus der Schule komme, kann ich nicht an dem Schreibtisch, weil ich so unendlich kaputt bin. Dann kommt noch der Haushalt: Es gibt einfach NIE NICHTS zu tun, da ist immer Wäsche, die gewaschen, andere die weggeräumt werden muss. Immer muss eingekauft und gekocht werden. Wir haben ein Haus gekauft, in dem noch viel zu machen ist, daher ist mein Mann neben seiner Arbeit da eingespannt, Keller/Dachboden ausbauen, Garten anlegen usw.

Ich frage mich warum ich so kaputt bin, andere schaffen das doch auch! Und vor allem weiß ich nicht, wie ich es ändern soll, was ich machen soll. Alle sagen mir ich hätte doch bald Ferien. Ja richtig, eine Woche fahren wir weg, aber in der 2.Woche warten 9 Klassensätze Klausuren auf mich. Juchhu!

Ich will mich nicht anstellen, wirklich nicht, aber ich denke jeden Morgen: Diesen Tag schaffe ich nicht! Dadurch, dass mich alles so belastet, macht mir die Arbeit auch keinen Spaß, alles erscheint mir wie eine Last! Ich mache nichts mehr für mich, weil ich keine Zeit habe und weil mir alles wie eine zusätzliche Last erscheint (Termin zum Sport oder so) .

Kann mir jemand einen Rat geben?

Beitrag von „Liselotte“ vom 5. März 2012 10:18

Puh ja, die Umstellung vom Ref. zur 1. Stelle fand ich auch ganz schön extrem.

Nachmittags nach der Schule bin ich auch häufig total ausgelaugt. Das ausgepowert sein kenne ich also sehr gut.

Mir fing es an besser zu gehen, als ich das "ich hab keine Zeit etwas für mich zu tun" über Board geworfen hab und angefangen habe, mich regelmäßig unter der Woche mit Freunden zu treffen. Nachdem ich festgestellt hab, dass das hilft, hab ich auch gleich wieder angefangen regelmäßig Sport zu machen. Allerdings hab ich kein Kind, so dass ich mir das etwas besser einteilen kann.

Ich empfehle dir, wenn du das mit deinem Kind irgendwie einrichten kannst, wieder mindestens 1x in der Woche etwas für dich zu machen. Dann wird es dir bestimmt insgesamt besser gehen. Denn auch der ständige Gedanke "ich müsste ja" laugt aus. Also unbedingt etwas zum Abschalten suchen.

Beitrag von „Danae“ vom 5. März 2012 14:18

Ich finde es nicht verwunderlich, dass du erschöpft bist. Ein Ref ist anstrengend, ein neues Haus auch, ein kleines Kind ebenfalls. Nichts kann man richtig fertig machen, irgendwo bleibt etwas liegen und das Kind Ich arbeite nur 50%, aber unsere Tagesmutter ist gerade krank und alle sind erkältet, ich will auch nur noch ins Bett. Ich habe ein schlechtes Gewissen meinem Kind gegenüber, weil ich zwischen einer Ladung Wäsche und dem Einkauf versuche Unterricht vorzubereiten, alles ist provisorisch, aber das Chaos ist bei uns absehbar. Geh' zum Arzt und schildere ihm deine Situation, er wird dich sicherlich in eine Auszeit schicken. Und wenn ihr es euch finanziell leisten könnt, gönne dir eine Hilfe im Haus, die putzt und die Wäsche bügelt und faltet. Für meine Perle schränke ich mich auch anderweitig ein, sie ist ihr gar nicht so geringes Gewicht in Gold wert. Es ist mir auch ziemlich egal, ob andere das auch alles schaffen, meine physische und psychische Gesundheit ist wichtig für die Familie, die Arbeit und für mich. Dann kannst du nämlich mit deinem Kind und einem Kaffee mal auf den Spielplatz und so richtig den Nachmittag genießen und die Muttisau rauslassen.

Alles Gute

Beitrag von „paulepinguin“ vom 5. März 2012 14:52

Hallo Pollypocket,

mit diesem Gefühl bist du nicht allein. Ich habe 2 Kinder und arbeite eine halbe Stelle mit Klassenführung. Ich komme erst abends an den Schreibtisch, wenn die Kinder (4,9) im Bett sind. Ich kann dir aber sagen, dass es leichter wird, wenn dein Kind älter ist. Mittlerweile nutze ich z.B. die HA- Zeit der Großen, um selbst Hefte zu kontrollieren oder um Buchstaben (1.Klasse) vorzuschreiben. Die Kleine malt dann entweder auch, manchmal auch bei mir, oder sie spielt allein. Regelmäßige Termine für mich wie Sport schaffe ich auch nicht, denn noch mehr Termine empfinde ich als noch mehr Stress. Aber das wird auch noch. Versuch, das schlechte Gewissen zu vergessen. Es ist leicht gesagt, und ich schaffe das auch nicht immer. Hast du dich beim Arzt einmal durchchecken lassen, also Blutdruck/ Eisenwert/ Blutzucker,... ?

Alles Gute!

Paulepinguin

Beitrag von „PollyPocket“ vom 6. März 2012 11:45

Hallo,

bin ich froh, dass es auch anderen so geht wie mir. Ich dachte schon ich sei einfach nicht belastbar!

Ich war gestern Morgen beim Hausarzt. Der meinte, am besten wäre eine Pause von rund 8 Wochen, was natürlich nicht geht! Ich bin für diese Woche krankgeschrieben mit der Empfehlung mich zu erholen. Das allerdings gelingt nur mäßig - in meiner Küche sieht es aus wie Sau, die dreckigen Wäscheberge gleichen dem Mount Everest und vor allem: DIE SCHULE RIEF GESTERN 4 UND HEUTE SCHON 1 MAL AN! Die müssen den Stundenplan ändern und fragten ob ich diese und jene Stunde tauschen kann. Gefällt mir gar nicht, aber was soll man machen, immer nur Nein sagen geht ja nicht, schließlich ist die Schule echt fair und kulant!

Mit meiner 70%-Stelle habe ich mich definitiv übernommen, 50% hätten gereicht, aber ich wollte gerne auch mal was kaufen können, Urlaub machen usw. In dem Neubaugebiet wohnen nur Leute, bei denen die Frau natürlich als Mutter zu Hause geblieben ist und trotzdem haben die alles - Haus, 2 Autos, tolle Kleidung, Urlaub. irgendwas machen wir verkehrt! Naja, ich will ja auch arbeiten, habe ja nicht umsonst eine so lange Ausbildung gemacht, aber neidisch werden kann man da schon!

Mir wurde gestern Blut abgenommen, so dass dann auch klar wird, ob ich nicht irgendwo einen Mangel oder so habe. Wie ich langfristig "klarkommen" soll, weiß ich nicht. Mein Mann sagt es

liegt daran, dass ich NIE abschalte. Schon im Ref nicht und jetzt auch nicht: ich denke selbst krank auf dem Sofa an Schule. Und dann immer das schlechte Gewissen, von dem ihr schrieht: nichts man man richtig, nichts zu Ende.

Ja nach einer Putzfrau suchen wir schon länger, allerdings ist es SEHR schwierig eine zu finden, die offiziell arbeiten. Schwarz wollen wir das nicht, hier sind schon ein paar angeschwärzt worden! Aber das wäre schon eine Entlastung, wenn es auch wieder Geld kostet!

Wir hätten grundsätzlich auch gerne ein 2.Kind, aber im Moment denke ich, dass es mir zu anstrengend ist. Allzu lange wollen wir aber auch nicht mehr warten, da mein Mann sich sonst zu alt fühlt und der Abstand zu unserem Sohn nicht so riesig sein soll. Dann gibt es ja die Leute, die sagen: Krieg doch noch ein Zweites, dann musste ein Jahr nicht arbeiten. Allerdings wird es danach ja noch anstrengender mit Zweien...

Ich würde gerne mal wieder was für mich machen, aber jeglicher Termin stresst mich. Hin und wieder treffe ich einen Freund oder eine Freundin mal abends, das finde ich immer sehr schön. Früher habe ich Sport gemacht, gemacht usw. heute funktioniere ich als Lehrerin, Hausfrau, Ehefrau und Mutter. Einerseits blöd, andererseits ist es ja auch schön Kinder zu haben.

Entschuldigt meine wirren Gedanken, habe einfach drauf losgeschrieben...

Beitrag von „Nuffi“ vom 6. März 2012 12:01

Ach, Polly, das hätte ich auch schreiben können...

Aber die anderen haben Recht: versuche, etwas auf dich zu achten. Gönn dir mal ne Pause und wenn es nur 10 Minuten mit der Zeitung und einer Tasse Tee ist! Mach einen Spaziergang und lass die Wäscheberge und das Telefon links liegen, die laufen nicht weg. Kannst du deinen Mann mit einspannen oder hast du Eltern vor Ort, die mal helfen können?

Am Kind kannst du nicht viel reduzieren, aber eine genaue Zeiteinteilung, WAS du WANN und WIE LANGE machst, kann da schon helfen. Dann hat man nicht ständig das Gefühl, doch eigentlich noch 7 Sachen gleichzeitig machen zu müssen!

Stichwort Schulvorbereitung: Du bist noch am Anfang und es sei dir gesagt: Es wird besser! Irgendwann hat man Material, so dass man nicht jede Stunde ganz neu machen muss. Kannst du dich mit Kollegen austauschen? Oder die Klassenarbeiten etwas "rationaler" korrigieren? Ich habe da auch so einiges ausprobiert...

Ich wünsche dir viel Kraft und auch ein bißchen Zeit, nur für dich und zum Auftanken!

Beitrag von „PollyPocket“ vom 6. März 2012 12:39

Gerade was die Vorbereitung betrifft, so habe ich ein meeeeeega schlechtes Gewissen, denn ich mache echt nur das Allernötigste! Bei den Klausuren brauche ich noch mehr Routine um weniger zu tun zu haben.

Meine Eltern leben nicht mehr und die Eltern meines Mann wohnen weit weg (und sind zudem noch krank). Leider haben wir kaum jemanden, Freunde haben die Kinder ja noch nicht in dem Alter. Mein Mann hat mich im Ref absolut unterstützt und mir alles versucht abzunehmen, dadurch ist unser Haus und Garten lange nicht fertig geworden. Jetzt arbeitet er nch der Arbeit daran unser Haus und unseren garten fertig zu stellen.

Beitrag von „Nuffi“ vom 6. März 2012 13:28

Erste Maßnahme: Schlechtes Gewissen abschaffen!

Zweite Maßnahme: Korrekturen vereinfachen! Ich mache mir für jede Klausur eine Tabelle, in der ich genau aufliste, für welche Aspekte es wie viele Punkte geben soll, dann mache ich noch eine Spalte, in der ich die erreichten Punkte eintrage. Das ist zwar vorher etwas mehr Arbeit, aber erleichtert die Korrekturen ungemein, da du nicht jedesmal nachdenken musst, wie du was bewerten sollst.

Dritte Maßnahme: Baue Stillarbeitsphasen in den Unterricht ein! Dann kannst du mal zwischendurch zu Atem kommen und spielst nicht den Dauerunterhalter. Oder schreibe ruhig mal einen Test, der von den Mitschülern korrigiert wird. Das macht denen einen Heidenspaß und bringt dir Erleichterung.

Vierte Maßnahme: Vielleicht hast du jemanden in der Nachbarschaft, der 1-2 Stündchen auf deinen Schatz aufpassen mag? Damit bekommst du auch noch wieder Luft.

Fünfte Maßnahme: Baue gezielt Auszeiten für dich ein! Verabrede dich mit jemand Nettem zum Sport! Oder mache einen Termin zur Massage, das tut unheimlich gut! Oder (mein Favorit *grins*): geh zum Friseur! Waschen, Schneiden, Strähnchen, Fönen dauert locker 2-3 Stunden und man kann gut dabei abschalten, weil mal jemand anders etwas für einen tut! Auch wenn es erstmal nach "Zusatz" aussieht, du wirst mit einem guten Gefühl wieder nach Hause kommen und dann fallen die nächsten Arbeiten schon gar nicht mehr so schwer!

Kopf hoch, du schaffst das! 😊 😊

Beitrag von „Danae“ vom 6. März 2012 15:02

Der Arzt hat sich sicherlich was dabei gedacht, wenn er dich acht Wochen krank schreiben will, der ist doch Profi auf seinem Gebiet. Eine Woche reicht ja nicht mal zum ausschlafen, geschweige denn alles liegengelassen nachzuarbeiten. Du bist für deine Familie unersetzlich.

[quote='PollyPocket','index.php?page=Thread&postID=277731#post277731']

In dem Neubaugebiet wohnen nur Leute, bei denen die Frau natürlich als Mutter zu Hause geblieben ist und trotzdem haben die alles - Haus, 2 Autos, tolle Kleidung, Urlaub. irgendwas machen wir verkehrt! Naja, ich will ja auch arbeiten, habe ja nicht umsonst eine so lange Ausbildung gemacht, aber neidisch werden kann man da schon!

.... Krieg doch noch ein Zweites, dann musste ein Jahr nicht arbeiten. [quote]

Die haben aller Wahrscheinlichkeit Kredite in schwindelerregender Höhe. Bei uns im Neubaugebiet stehen haufenweise Häuser zum Verkauf, weil die Familien die Kosten nicht mehr stemmen konnten. Bleib' da ruhig realistisch und auf dem Teppich. Ich kenne keine Akademiker im Jungfamilienalter, die sich das leisten können und deren Frauen denken wie du, ich und viele andere hier, die Ausbildung war zu teuer, lang und kräftezehrend, um jetzt auf alles zu verzichten. Bei all dem Stress jetzt, wäre ich nur zuhause, würde ich wahnsinnig werden.

Natürlich verursacht ein zweites Kind weder Arbeit noch Kosten, daher ist das ein großartiger Vorschlag von kompetenten Mitmenschen, die in ihrer Arbeit lediglich eine unliebsame Unterbrechung der Freizeit sehen.

Frage doch mal bei der Arge nach, die kennen evtl. auch professionelle Unternehmen, die Reinigungskräfte beschäftigen. Ansonsten frage deinen Hausarzt, deine Bank u.ä. die müssen ihre Räume legal putzen lassen, wobei deine Perle auch bügeln soll! Sie ist auch steuerlich absetzbar. Ein Aushang im Supermarkt beschert dir vielleicht einen Babysitter, der einmal die Woche mit dem Kind für zwei Stunden rausgeht, so dass dein Mann und du mal auf einen Kaffee und ein Stück Kuchen zusammen sitzen könnt. 😊 Dann kannst du auch 70 % arbeiten. Ich finde auch keine Erfüllung im Haushalt und werde, sobald ich einen Platz für unsern Lütten habe, aufstocken.

Beitrag von „PollyPocket“ vom 6. März 2012 18:47

Tja, Zeit für einen selbst und für den Partner hat man echt selten...das müssten wir echt mal angehen, mein aber sagt auch immer, es sei ja so viel zu tun und lässt sich schwer davon überzeugen alles stehen zu lassen. Wir hatten seit Weihnachten zwei Wechsel der Betreuung, so dass ich meinen Sohn erst einmal in der Kita ankommen lassen will, bevor ich es noch mit einem Babysitter versuche. Am Wochenende kann er auch mal zu den Großeltern, auch wenn die nicht mehr allzu gesund sind und es immer 50km sind. Ab und zu geht das.

Was die 8 Wochen betrifft - ich habe ja schon Gewissensbisse, dass ich eine Woche fehle!!! 😭
Ich weiß es ist falsch, aber ich bin immer so aufgezogen worden, dass man arbeitet bis zum Umfallen, nie krank ist und sich nie was anmerken lassen. Natürlich ist das falsch (sagt mein Verstand), aber es ist schwer sich gegen sein Inneres zu stellen. Meine Mutter hat genauso gelebt und ist mit 49 an einem Infarkt gestorben. Natürlich will ich das nicht, es ist mir ein warnendes Vorbild. Aber ich habe zum 1.2. meine Stelle angetreten und bin jetzt im März schon krank, da fühle ich mich echt schlecht mit, was würden alle denken, wenn ich 8 Wochen krank wäre 😞

Das schlechte Gewissen verfolgt mich auch bei meinem Sohn. Theoretisch haben wir nen 45 Stunden-Platz und er könnte bis 16.15Uhr in der Kita sein, aber da fühle ich mich schlecht und als Mutter, die ihr Kind abschiebt.

Wir haben bereits mehrere Damen gefragt, die auf Rechnung putzen, aber leider war nie eine dabei, die noch Kapazitäten hat. Anzeige in der Lokalzeitung und Aushang im Supermarkt waren erfolglos (bisher zumindest!).

Beitrag von „alem2“ vom 6. März 2012 20:26

Hallo,

helfen kann ich nicht. Ich kann dir nur mitteilen, dass es mir genauso geht wie dir. Ich habe eine halbe Stelle an der Grundschule und zwei Kinder (5 und 3), die bis max. 13:30Uhr im Kindergarten betreut sind, aber ohne warmes Essen. Ab und an haben wir an einem Nachmittag einen Babysitter (16 Jahre), die aufpasst, wenn ich Konferenz habe. Eine Putzfee haben wir wieder abgeschafft, weil die eigentlich 0 Entspannung brachte. Bei uns ist es nie zu einem bestimmten Termin dreckig und, um wirklich eine Hilfe zu sein, hätte sie auch bügeln oder mal kochen müssen (finanziell würde das alles sprengen). Ein Haus haben wir übriges nicht. Wir wohnen zur Miete und daran wird sich auch trotz 1,5 Gehältern so schnell nichts ändern können - keine Ahnung woher andere die riesigen Summen Eigenkapital haben. Zu bedenken ist aber, dass die Immobilienpreise regional stark variieren. Eltern und Schwiegermutter wohnen sehr weit weg und können nicht mal einspringen.

Bei uns bricht vor allem dann alles zusammen, wenn jemand krank ist - das war leider in den letzten 4 Wochen jede Woche der Fall oder wenn sehr viele NACHmittags- und Abendtermine anstehen in der Schule. Mir fehlt einfach die Zeit, um Elternabende so gründlich vorzubereiten oder Elternsprechtage stundenlang vorzubereiten und mit den Eltern zu sprechen. Das geht aber den VOLLzeitkollegen ohne Kinder nicht anders.

Aber weißt du was?

Ich wünsche mir dennoch nichts mehr als ein 3. Kind, denn eigene Kinder sind wundervoll und mehr Wert als alles in der Welt.

LG Alema

Beitrag von „Nuffi“ vom 6. März 2012 20:35

Wie gefällt es denn deinem Sohn in der Kita? Wenn es ihm gut gefällt, könntest du die Zeit, die er dort ist und du zu Hause, doch gut für die Vorbereitung nutzen. Dann hättest du "frei", wenn er bei dir ist und du könntest dich zu 100% ihm widmen. Keine optimale Lösung, klar, aber vielleicht als Übergang bis zum Schuljahresende? Im nächsten Schuljahr, wenn du weniger machst, wird es dann auch ruhiger laufen und du kannst ihn früher abholen.

Magst du mir deine Klassen/Kurse/Themen per PN schreiben? Ich habe in Deutsch so einiges an Material...

Beitrag von „PollyPocket“ vom 6. März 2012 21:02

Meinem Sohn gefällt es eigentlich sehr gut in der Kita, allerdings mag ich ihn nicht von halb acht bis 16.15Uhr da lassen, so dass ich ihn entweder um 13Uhr hole und er dann zu hause noch bis 16Uhr schläft oder ich hole ihn um 15Uhr ab. Ich versuche dann in die Mittagszeit, in der entweder zu hause oder in der Kita schläft meine Vorbereitungen zu machen, einzukaufen, Haushalt und Wäsche zu machen. Allerdings muss ich gestehen, dass ich in den letzten Wochen oft mittags wie gelähmt war: Nach der Schule die Vorbereitungen, dann Knirpsi abgeholt und ich war totmüde und konnte nichts mit ihm machen. Er geht mir dann oft auf die Nerven, weil ich am liebsten meine Ruhe hätte, aber er natürlich ws erleben will. Abend denke ich dann oft, dass ich ihm wieder so unrecht getan habe! Während des Refs habe ich jeden Abend von 19-23 Uhr am Schreibtisch gegessen, das ist jetzt vorbei. Das mache ich einfach nicht mehr.

Stattdessen schlafe ich zwar leider immer um halb acht vor dem Fernseher ein, aber abends will ich nichts mehr machen, das schlaucht mich zu sehr.

Im Job leiste ich nur minimal, wobei ich denke, dass mein Unterricht immer noch den Anspruch erfüllt, dass die Schüler was lernen! Manchmal denke ich, dass ich mit mehr Zeit tollere Sachen mit den Schülern machen könnte, aber dann fehlt mir die Energie. Ende des Monats kommt die Klausurphase, da graut es mir so sehr vor!

Puh, das alles ist ein echt besch*** Kreislauf und ich denke, dass wohl alles an meinen zu hoch gesetzten Maßstäben liegt: Warum nicht einfach akzeptieren, dass Standardunterricht "ausreicht"? Warum nicht akzeptieren, dass immer Wäsche gemacht werden muss, es halt nie total sauber ist usw.? Warum nicht akzeptieren, dass man als Mutter auch mal genervt sein darf und keine Lust auf tolle Spiele hat? Es gibt immer nur die eine Antwort: Weil ich es mir selbst auferlege, weil ich halt überall perfekt sein will. Vielleicht ein weibliches Phänomen? Irgendwie mache ich mir jedenfalls immer einen Stress, den sich mein Mann nicht macht. Ist ihm doch egal, was andere denken...

Leider kann ich erst in fast nem Jahr die Stundenanzahl neu verhandeln/ festlegen.

Ich müsste mich wohl aufraffen und mir wirklich mal was Tolles für mich suchen, aber irgendwie bin ich diesbzgl. blockiert. Was meinen Sohn betrifft, so ist es auch eine Katze, die sich in den Schwanz beißt: Ich mag ihn nicht bei einem Babysitter/ seinen Großeltern lassen, weil ich immer ein schlechtes gewissen habe, dass ich die Zeit, die ich mit ihm verbringe nur selten zu so einer High Quality Time mache. Statt dessen läuft er neben her oder spielt alleine, weil ich erschöpft auf dem Sofa sitze.

Alema: Wir wohnen auch in NRW, die Immobilienpreise sind immens. Wir hatten etwas Eigenkapital, weil meine Mutter gestorben ist und mir was vererbt hat. Wie andere das händchen, ist uns ein absolutes Rätsel!!! Da sind Leute, bei denen man weiß was sie verdienen (z.B. Polizist mit A10), die Frau arbeitet nicht und das Haus ist das gleiche, das wir haben. Wir könnten das mit einem Gehalt nicht! Immer nur zu Hause sitzen wäre mir zu langweilig, aber ab und zu schaue ich neidisch zu all diesen Nachbarn herüber 😎

Beitrag von „Nuffi“ vom 6. März 2012 21:23

Polly, es hört sich alles so an, als fehle dir eine genaue Aufteilung!

Lass deinen Sohn bis 16.15 in der Kita und erledige das, was du in Ruhe schaffst. Alles andere bleibt liegen!

Dann holst du deinen Sohnmann ab und unternimmst etwas Schönes mit ihm! (Und wirklich nur mit ihm spielen und nicht wieder an die blöde Schule denken, ja?)

So, und abends dann nimmst du dir eine halbe Stunde mit einem leckeren Früchtetee und einem schönen Buch für dich allein (oder gehst zum Sport).

Wenn dann deine Kraft noch ausreicht, setzt du dich maximal (!!!) eine Stunde noch an den Schreibtisch und gehst pünktlich um 21.30 Uhr in die Heia!

Und bitte, kein schlechtes Gewissen! Deine Schüler sind es nicht wert, dass du deine Gesundheit dafür ruinierst!

Du wirst sehen, wenn du erst einige Tage nach diesem Rhythmus geschafft hast, wird es dir innerlich besser gehen. Du schaffst das!

Beitrag von „Nuffi“ vom 6. März 2012 21:26

Noch etwas zu den "tollen" Nachbarn: Du weiß nicht, wie sehr die Herrschaften bei den Banken in der Kreide stehen! Die tollen Häuser müssen auch noch abbezahlt werden und die monatliche Belastung kann schnell mal zu hoch werden, wenn nicht mehr alles so klappt wie geplant (Scheidung, Arbeitslosigkeit,...). Sei froh, dass ihr zur Miete wohnt, da übernimmt der Vermieter alles und ihr müsst euch um nichts kümmern!

Beitrag von „PollyPocket“ vom 6. März 2012 21:27

[Zitat von Nuffi](#)

Polly, es hört sich alles so an, als fehle dir eine genaue Aufteilung!

Das kann gut möglich sein! 😭

[Zitat von Nuffi](#)

Lass deinen Sohn bis 16.15 in der Kita und erledige das, was du in Ruhe schaffst. Alles andere bleibt liegen!

Leider kann ich das (noch) nicht. Ich bringe es einfach nicht übers Herz! 😞

Beitrag von „Nuffi“ vom 6. März 2012 21:34

Zitat von PollyPocket

Das kann gut möglich sein! 😭

Leider kann ich das (noch) nicht. Ich bringe es einfach nicht übers Herz! 😞

Doch Polly, das kannst du! Da bin ich mir ganz sicher! Ich war früher auch so ein "Perfekt!" wie du und ich habe es auch geschafft! Es kostet am Anfang noch viel Kraft, aber du wirst sehen, wie es dich langfristig entspannt!

Ich habe irgendwann echt am Rad gedreht und stand ständig kurz vor einer Migräne und das ging nicht so weiter, es hätte mich kaputt gemacht. Zieh die Notbremse! Jetzt! Du packst das! 👍

Beitrag von „Silicium“ vom 6. März 2012 22:43

Zitat von Nuffi

Noch etwas zu den "tollen" Nachbarn: Du weiß nicht, wie sehr die Herrschaften bei den Banken in der Kreide stehen!

Das Argument verstehe ich nicht so.

Das geht doch Lehrern, die gebaut haben auch so. Vielleicht bekommt man als Lehrer ganz gute Kreditkonditionen, aber ohne bei den Banken in der Kreide zu stehen kann es ein Lehrer doch auch nicht. Nur, dass zusätzlich (je nach Familiensituation) Studienkredite zurückgezahlt werden müssen. 😏

Zitat von alem2

Wir wohnen zur Miete und daran wird sich auch trotz 1,5 Gehälten so schnell nichts ändern können - keine Ahnung woher andere die riesigen Summen Eigenkapital haben. Zu bedenken ist aber, dass die Immobilienpreise regional stark variieren. Eltern und Schwiegermutter wohnen sehr weit weg und können nicht mal einspringen.

Um als Lehrer einen passablen Lebensstandard zu haben ist es empfehlenswert entsprechend teure Regionen zu vermeiden. Anders als in einer außerschulischen Karriere bringt ein

wirtschaftlich starker Wohnstandort keine Steigerung des Gehalts mit sich. (Gibt zwar minimale Zuschläge, aber das ist natürlich nen Witz)

In München als Lehrer stelle ich mir kaum machbar vor und auch in Stuttgart hier wäre eine gute Lage nicht machbar. Generell wird man sich, sofern man nicht familiär Glück hat und darüber an Immobilien kommt, damit anfreunden müssen, dass die Nachbarn halt eben mehr haben. Oder man zieht einfach ganz aufs Land und /oder in eine entsprechend schlechtere Lage, dann kann man auch mal ohne Frust zum Nachbarn rüber schauen.

Machen übrigens die meisten Lehrer so: Lieber ein großer Fisch im kleinen Teich, als ein kleiner Fisch im Ozean. Wer zieht schon in eine Umgebung, die er sich nicht leisten kann?

Alternativ kann man sich natürlich auch darauf besinnen, dass das wichtigste Gesundheit und ein streßfreies, entspanntes Leben ist. Sagen mir die Ökoterrorenisten an der Uni immer. Haben sie sogar recht 😊

Ich glaube je mehr man darüber nachdenkt, wie schlecht soziale Berufe bezahlt werden im Verhältnis zu dem, was man zu leisten hat, desto frustrierter wird man. Mir geht es jedenfalls so.

Beitrag von „PollyPocket“ vom 7. März 2012 09:17

Klar ist das Geld in Düsseldorf und Köln nicht so viel wert wie in Ostwestfalen (von NRW gesprochen). Daher sind wir auch etwas aufs Land gezogen. Mein Mann (ebenfalls Beamter, aber kein Lehrer) ist aber nicht so flexibel was seinen Arbeitsplatz betrifft. In unserem Viertel wohnen keine Reichen, hier wohnen Polizisten, Lehrer, normale Angestellte z.B. bei der Stadt und bei denen bleiben die Frauen zu Hause. Naja, ist ja auch egal wie die es machen, aber ab und zu neidisch dahin blinzeln darf man schon, obgleich man nicht weiß unter welchen Bedingungen die das können!

Seit Montag bin ich zu Hause (diese Woche bin ich ja krankgeschrieben) und heute, also am Mittwoch, ist der erste tag, an dem ich anfangen zu entspannen! Und das, obwohl ich totale Kopfschmerzen habe. Gerade den Knirps in die Kita gebracht und dachte mir: noch ein oder zwei Wochen Ruhe, dann wäre ich wieder fit. Aber das geht nicht, alle meine 9 Klassen schreiben noch vor den Osterferien (Beginn 1.4.) Klausur und - ihr kennt das ja - man hat so seine Planung, was alles noch gemacht werden muss bis zur Klausur.

Ah ein gutes Stichwort, eine Frage an alle Erfahrenen: Wie geht ihr damit um, ihr macht eine zwar noch flexible, aber grundsätzlich länger angelegte Planung und dann werdet ihr krank und es fallen 1 oder 2 Wochen Unterricht aus. Verlegt ihr die Klausuren? Passt ihr den Stoff an? Ich habe keine Erfahrungen, weil ich im Ref NIE KRANK war!

Beitrag von „Nuffi“ vom 7. März 2012 09:35

Silicium, so langsam reicht es! Musst du wirklich JEDEN Thread kapern??? Hier geht es um die Vereinbarkeit von Berufsbeginn und Familie. Du hast, wenn ich mich recht entsinne, weder das eine noch das andere! Und über den Immobilienmarkt zu philosophieren und "kluge" Sprüche (wie ein "stressfreies, entspanntes Leben") loszulassen, das kannst du gerne auch woanders! Polly möchte hilfreiche Tipps haben, von Müttern bzw. Vätern, die in einer ähnlichen Lage sind! Lass doch mal die Dinge in Ruhe, von denen du nichts verstehst! 😡

So, zum Thema zurück:

Ich habe einige "Universal"-Klausuren, die ich relativ unabhängig vom Stoffplan einsetzen kann. Wenn wir z.B. ein Drama besprechen, kann ich zu jeder Zeit eine Szene für eine Klausur nehmen, sie in den Handlungszusammenhang einordnen lassen und die Personen charakterisieren bzw. ihre Beziehung zueinander erläutern lassen. Vielleicht geht bei dir auch so etwas?

Ansonsten mache ich eine neue Klausur, aber verlegen geht bei uns schlecht, weil unsere Einheiten eng getaktet sind.

Beitrag von „PollyPocket“ vom 7. März 2012 09:45

Einen Riesenkopf macht es mir, dass die Schüler dann bis zur Klausur nicht exakt das gelernt haben, was ich geplant hatte. Ich muss wohl noch dran arbeiten meine Reihenplanungen flexibler zu machen. Ein guter vorangegangener Tipp ist auch der Unterricht selbst: mehr Stillarbeitsphasen, weniger Frontalunterricht. Ich habe allerdings Klassen, die sind diesbzgl. derart unfit - entweder weil sie es nicht anders kennen (von der vorherigen Schule oder durch Kollegen) oder weil ich es ihnen zu leicht mache. Ich habe allerdings echt Klassen, bei denen ich die Inhalte so durchkauen muss, weil sie nichts verstehen (gerade in Englisch, das Fach ist in der Höhe der reinste Horror - die schreiben alles brav ab, aber die verstehen vom gesprochenen Englisch nur 1/10 und selber sprechen geht gegen Null!).

Beitrag von „Nuffi“ vom 7. März 2012 09:56

Was immer eine gute Sache ist: Vergleichstexte für eine Klausur nehmen und dann mit der Unterrichtslektüre zusammen bearbeiten lassen! Da lässt sich auch viel mit Inhaltlichem, Strukturellem oder Sprachlichem machen! Also wenn du z.B. gerade Goethes Naturlyrik behandelt hast, dann ein Naturgedicht von einem Romantiker dagegenstellen! Analyse, Unterschiede, Begründung, fertig!

Beitrag von „yogi_freiraum“ vom 7. März 2012 10:06

Vermutlich überforderst du deine Schüler.. einer der besten Yogalehrer sagte mal: es gibt keine schlechten Schüler - nur schlechte Lehrer.

Versuche erstmal den Istzustand deiner Schüler zu realisieren - ehrlich, offen und ohne deiner Brille. Hol sie dann dort ab. Man kann niemanden in der Hochschule abholen, wenn er am Krankenhaus wartet..

Lieben Gruß

Yogi

Beitrag von „Nuffi“ vom 7. März 2012 10:13

Yogi - du bist kein [Pädagoge](#), oder? Sonst wäre dir so etwas sicherlich NICHT eingefallen...

Lies doch bitte erstmal die Posts der Threaderöffnerin!

Beitrag von „PollyPocket“ vom 7. März 2012 10:25

Problem ist der Unterschied zwischen Ist- und Sollzustand, den ich erkenne. Höhere Handelsschule ist für viele eine Notlösung, die keinen Ausbildungsplatz bekommen haben. daher sitzen da viele, die nicht können und noch schlimmer: die nichts können wollen!

Mit den Vergleichstexten muss ich mal versuchen, so was lässt sich ja auch in der Berufsschule realisieren. Danke!

Beitrag von „Nuffi“ vom 7. März 2012 10:46

Zitat von PollyPocket

Problem ist der Unterschied zwischen Ist- und Sollzustand, den ich erkenne. Höhere Handelsschule ist für viele eine Notlösung, die keinen Ausbildungsplatz bekommen haben. daher sitzen da viele, die nicht können und noch schlimmer: die nichts können wollen!

Mit den Vergleichstexten muss ich mal versuchen, so was lässt sich ja auch in der Berufsschule realisieren. Danke!

Bitte, freut mich, wenn ich helfen kann!

Das Problem habe ich im Fachgymnasium allerdings auch! Das, was die Schüler könnten müssten, was zumindest auf dem Lehrplan der vorigen Schulen stand, ist bei weitem nicht das, was sie tatsächlich können! Ich kann allerdings nicht immer bei Adam und Eva anfangen, sondern muss gewisse Sachen einfach als Wissen voraussetzen. Wenn die Schüler das schon wieder vergessen haben, müssen sie vielleicht mal selber ein Buch zur Hand nehmen und nachgucken...

Beitrag von „PollyPocket“ vom 8. März 2012 10:00

Also meine Blutergebnisse sind in Ordnung, daraus ergibt sich nicht, warum ich immer krank und insgesamt so schlapp bin.

Beitrag von „Adios“ vom 8. März 2012 12:04

Zitat von Nuffi

Lass deinen Sohn bis 16.15 in der Kita und erledige das, was du in Ruhe schaffst. Alles andere bleibt liegen!

Leider kann ich das (noch) nicht. Ich bringe es einfach nicht übers Herz!

Doch Polly, das kannst du! Da bin ich mir ganz sicher!

Nein Polly, GENAU Das machst du bitte NICHT!

Dein Sohn hat nur eine Mami, deine Schüler zig Lehrerinnen. DU hast nur einmal DIESEN Sohn so klein. Gib ihm und eurer Bindung oberste Priorität. ALLES kannst du nachholen, aber seine Kleinkindzeit nicht. Du wirst es dir nie verzeihen, wenn du gegen deinen Mutterinstinkt handelst (außer du willst es von dir heraus, aber das klingt mir nicht so).

Lass dich für 8 Wochen krankschreiben, erhol dich!

Dann nutze die Ferien aktiv zum Unterricht vorbereiten. Also Themenplan festlegen, Klausuren vorkonzipieren, etc.

Und: Auch ein Buchunterricht ist ein guter Unterricht. Was dir im Ref eingetrichtert wird, ist Quatsch.

Arbeite effektiv, in Stillarbeitsphasen denkst du dir die nächste Einheit aus, etc. Die Schüler lernen trotzdem! (Wenn sie denn wollen. Bei denen die nicht wollen musst du dich ernsthaft fragem ob du dich dafür aufreibst oder einfach die Erwartungen runterschraubst...)

Den Haushalt kannst du dir sicher auch ohne Putzfrau vereinfachen (bei uns wird vieles geliefert - Klopapier+Putzmittel, etc. bei Schlecker, Getränke vom Getränkelieferanten, Gemüse + Brot von einem Biogemüseanbieter. Nur Fleisch muss ich frisch kaufen und da kann man auch mal vorkochen).

Beitrag von „Nuffi“ vom 8. März 2012 12:22

Annie, ich glaube, du hast mich da mißverstanden...

Ich meinte das Liegenlassen mit "das kannst du"!

Es hat keinen Sinn, wenn man als Mutter zwar viel Zeit mit dem Kind verbringt, aber dem Kind keine Beachtung schenkt. Dann lieber weniger an Zeit, die dafür aber 100%ig dem Kind zugewandt! (Ist nicht nur meine Meinung)

Beitrag von „Adios“ vom 8. März 2012 17:51

Zitat von Nuffi

Annie, ich glaube, du hast mich da mißverstanden...

Ich meinte das Liegenlassen mit "das kannst du"!

Ich dachte, du beziehst es auf das 16.15 Kita. DAS würde ich nicht. 15.00 Feierabend fürs Kind und Haushalt bleibt trotzdem liegen wäre eher mein Vorschlag 😊

Beitrag von „PollyPocket“ vom 13. März 2012 15:04

Nach zwei Tagen Schule könnte ich gerade wieder nur noch heulen!

Ich weiß nicht wo ich anfangen soll, was mein Problem ist: ich hatte heute 6 Stunden, von denen 4 Stunden der Horror waren. Eine Klasse habe, da rede ich gegen Windmühlen: Die können nichts, die machen nichts und die wollen auch nichts können!

Die andere Klasse macht mich wahnsinnig mit ihrer Lautstärke. Sie sind nicht nur bei mir so, auch gegenseitig hören sie sich nie zu, quatschen dazwischen.

Ich weiß nicht was ich machen soll, manche Klassen kriege ich einfach nicht in den Griff! Vielleicht müsste ich lernen es mit mehr Gleichgültigkeit zu sehen, aber dann hbe ich auch die Angst, dass es auf mich zurückfällt, weil die Schüler nichts gelernt haben!

Dann bekam ich heute einen Einlauf von der Fachvorsitzenden in Deutsch, weil ich mich offenbar mit der falschen Kollegin abgesprochen habe, was die Übereinstimmung derSchwerpunkte einer Reihe betrifft.

Dazu kommen 30 mehrseitige Beratungstests der Neuanmelder zur Korrektur - neben meinen anderen 9 Korrekturen, die zwischen dieser und nächster Woche anfallen.

Was kann ich machen? Wo kann ich eisparen? Was kann ich ändern? Ich stehe noch am Anfang, aber ich hasse diesen Job: Es ist müßig jemandem, der nicht lernen will etwas beizubringen und noch viel müßiger jemandem das Fußballspielen beizubringen, der nicht einmal laufen kann!

Beitrag von „Nuffi“ vom 13. März 2012 16:06

Ach du liebe Zeit! Und ich hatte dir zu die Daumen gedrückt, dass du einen guten Einstieg hast!

Ich würde folgendes machen:

Klasse 1: Ganz ruhig bleiben. Gib ihnen eine Aufgabe, die sie machen müssen und die benotet wird. Das verschafft dir Zeit und du bekommst erste Leistungseinblicke. Außerdem schaffst du "Aktenlage", indem du Noten hast. Wenn du das regelmäßig machst, werden sie entweder an die Arbeit kommen - tja, oder eben mit ihren 5en und 6en leben müssen, aber DU bist abgesichert und kannst ganz locker bleiben.

Klasse2: Ganz ruhig bleiben. Anschreiben, dass du die Minuten notierst, in denen du keinen Unterricht machen kannst und diese werden dann nachgearbeitet und benotet. (Muss ja nicht bei dir sein, es reicht ja, wenn du ihnen eine saftige Aufgabe gibst, die sie bei einer anderen Aufsicht erledigen müssen) Wer weiterhin stört, den würde ich bitten, doch ins Sekretariat zu gehen und sich eine Abmeldung zu holen, wenn er doch so offensichtliches Desinteresse an der Schule habe. Alles ruhig und sachlich und souverän. Mit klarer, lauter Stimme. Ggf. Sitzordnung ändern. Einzelplätze einrichten.

Zu den Korrekturen: Mache dir eine Tabelle mit den Inhalten und den Punkten, die zu erreichen sind und dann mache Kreuze. Rein rechnerisch die Summe ermitteln, ohne großen "pädagogischen Spielraum". Augen zu und durch, es ist ein Spurt, danach wird es entspannter! (Warum liegen so viele Klausuren bei euch so dicht beieinander? Kann man das nicht entzerren?)

Was die Beratungstests angeht, davon habe ich gar keine Ahnung. Wozu sollen die dienen?

Ich sage meinen neuen Schülern immer, dass wir nicht mehr im Kindergarten sind und ich nur freiwillige Leistungen beurteile. Wer sich nicht selber meldet, der muss dann eben mit seiner 5 im Mündlichen leben können! - Klingt hart, die Schüler machen auch immer große Augen, aber es funktioniert! Ich sage ihnen ca. alle 4-6 Wochen meine mündlichen Einschätzungen und dann meckert auch keiner mehr, wenn die Endnote eben schlecht ist! Ja, ein etwas dickeres Fell ist hilfreich! Erstmal etwas Druck machen. Die Zügel lockern kann man später immer noch.

Waren denn die restlichen 2 Stunden wenigstens erfreulich?

Beitrag von „PollyPocket“ vom 13. März 2012 17:03

Zitat von Nuffi

Ach du liebe Zeit! Und ich hatte dir zu die Daumen gedrückt, dass du einen guten Einstieg hast!

Zitat von Nuffi

Ich würde folgendes machen:

Zitat von Nuffi

Klasse 1: Ganz ruhig bleiben. Gib ihnen eine Aufgabe, die sie machen müssen und die benotet wird. Das verschafft dir Zeit und du bekommst erste Leistungseinblicke. Außerdem schaffst du "Aktenlage", indem du Noten hast. Wenn du das regelmäßig machst, werden sie entweder an die Arbeit kommen - tja, oder eben mit ihren 5en und 6en leben müssen, aber DU bist abgesichert und kannst ganz locker bleiben.

Ich fürchte, es wird dann einen Schnitt von 4 geben. Das fällt doch dann auf mich zurück!

Zitat von Nuffi

Klasse2: Ganz ruhig bleiben. Anschreiben, dass du die Minuten notierst, in denen du keinen Unterricht machen kannst und diese werden dann nachgearbeitet und benotet. (Muss ja nicht bei dir sein, es reicht ja, wenn du ihnen eine saftige Aufgabe gibst, die sie bei einer anderen Aufsicht erledigen müssen) Wer weiterhin stört, den würde ich bitten, doch ins Sekretariat zu gehen und sich eine Abmeldung zu holen, wenn er doch so offensichtliches Desinteresse an der Schule habe. Alles ruhig und sachlich und souverän. Mit klarer, lauter Stimme. Ggf. Sitzordnung ändern. Einzelplätze einrichten.

Sie machen keine Aufgaben, egal unter welchen Umständen, weder zu Hause noch in anderen Stunden.

Mit der Abmeldung das habe ich auch schon gesagt, aber es interessiert sie nicht! Nichts interessiert sie!

Zitat von Nuffi

Zu den Korrekturen: Mache dir eine Tabelle mit den Inhalten und den Punkten, die zu erreichen sind und dann mache Kreuze. Rein rechnerisch die Summe ermitteln, ohne großen "pädagogischen Spielraum". Augen zu und durch, es ist ein Spurt, danach wird es entspannter! (Warum liegen so viele Klausuren bei euch so dicht beieinander? Kann man das nicht entzerren?)

Wie meinst du das genau mit den Kreuzen?

Ich mache mir immer einen Erwartungshorizont, wobei ich jedesmal merke, dass er noch zu optimieren ist!

Zitat von Nuffi

Was die Beratungstests angeht, davon habe ich gar keine Ahnung. Wozu sollen die dienen?

Sie sollen den Schülern eine Einschätzung über das, was sie können und nicht können geben! Super, gell? Zudem sie da schon längst angemeldet und angenommen sind!

Zitat von Nuffi

Ich sage meinen neuen Schülern immer, dass wir nicht mehr im Kindergarten sind und ich nur freiwillige Leistungen beurteile. Wer sich nicht selber meldet, der muss dann eben mit seiner 5 im Mündlichen leben können! - Klingt hart, die Schüler machen auch immer große Augen, aber es funktioniert! Ich sage ihnen ca. alle 4-6 Wochen meine mündlichen Einschätzungen und dann meckert auch keiner mehr, wenn die Endnote eben schlecht ist! Ja, ein etwas dickeres Fell ist hilfreich! Erstmal etwas Druck machen. Die Zügel lockern kann man später immer noch.

Ich habe auch bereits 6er verteilt und ihnen gesagt - interessiert sie offenbar nicht.

Zitat von Nuffi

Waren denn die restlichen 2 Stunden wenigstens erfreulich?

Okay! Englisch ist nicht das Lieblingsfach der HöHas, aber die Klasse mag ich!