

# **Übergewicht im Kollegium**

## **Beitrag von „BleibeAnonym“ vom 17. Mai 2015 14:44**

Ich habe im Studium und vor allem im Ref massiv zugelegt. Gründe sind erstmal unwichtig. Das Wichtige zu wissen ist aber, dass ich nicht aufgrund anderer Krankheiten/Tabletten dick geworden bin. Wir sprechen von 128kg bei 1,76m. Dennoch sind Menschen, die die Zahl meines Gewichts hören, erstmal überrascht, wie viele Kilo es tatsächlich sind. Ich sehe zwar übergewichtig aus, aber nicht wie jemand, den man sich unter "130kg" vorstellt anscheinend. Lange Rede, kurzer Sinn: ich fühle mich nicht erst seit Erreichen der 128kg Marke schlecht. Daher arbeite ich konsequent mit einem Personal Trainer an der Gewichtsabnahme/Ernährungsumstellung/Muskelaufbau/Fitness verbessern. Doch was ich mir in 8 Jahren angefuttert habe, geht nicht innerhalb von 3 Monaten wieder runter, wenn es gesund funktionieren soll. Denn zusätzlich leider ich unter dem Phänomen mich als Dicker nicht ins Fitnesstudio zu trauen aus Angst vor Spott.

In der Schule habe ich an allen bisherigen Schulen noch keinen direkten fiesen Kommentar gehört dazu - weder von Schülern, noch von Kollegenseite. Nun allerdings fange ich bald an einem "Elitegymnasium" an, das auf seiner Homepage vor allem Sport und gesunde Ernährung propagiert. Ich habe deshalb Zweifel, ob ich diese Stelle annehmen soll. Ich bilde mir ein, dass, wenn die Schule das so stark publiziert, ich im Kollegium allein aufgrund meines Äußeren schon mal einen schlechteren Stand hätte.

Habt ihr Erfahrungen mit "neuen dicken Kollegen" bzw. könntet ihr ehrlich schreiben, wie in euren Kollegien darüber gedacht wird?

---

## **Beitrag von „Friesin“ vom 17. Mai 2015 14:51**

### Zitat von BleibeAnonym

Habt ihr Erfahrungen mit "neuen dicken Kollegen" bzw. könntet ihr ehrlich schreiben, wie in euren Kollegien darüber gedacht wird?

das interessiert bei uns keinen Menschen.

Jeder ist so, wie er ist. Als Kollege hat man ganz viel anderes zu tun, als sich um das Gewicht eines Kollegen zu mokieren. Eher haben wir da ein Auge auf potenziell magersüchtige Schülerinnen.

Ich würde mich also nicht verrückt machen.

Zu der Stelle, von der du schreibst: wenn du nun partout nicht in das Konzept der Schule passen würdest, hättest du die Stelle mit irgendeinem vorgeschenbenen Grund vermutlich nicht bekommen, oder? 😊

Ich vermute mal, dass du gerade deine eigenen Unsicherheiten auf das neue Kollegium projizierst. Kopf hoch, wahrscheinlich läuft alles viel entspannter, als du es jetzt befürchtest!

---

### **Beitrag von „DeadPoet“ vom 17. Mai 2015 14:55**

Interessiert bei uns niemanden - und hat auch nicht zu interessieren, so lange die Arbeit vernünftig erledigt wird.

---

### **Beitrag von „chilipaprika“ vom 17. Mai 2015 15:00**

meine Schule hat einen naturwissenschaftlichen Schwerpunkt, ich hoffe sehr, die KollegInnen tuscheln nicht hinter meinem Rücken, dass ich keine Ahnung habe 😊

Zum "Problem" (das keins ist):

- 1) Hast du die Stelle über Listenplatz bekommen? Selbst wenn: keine Schule, die "körperliche Gesundheit / Aussehen" als heimliches Kriterium hat, würde Stellen über Liste ausschreiben 😊
- 2) Egal, wie es jetzt dazu gekommen ist, du schreibst doch selbst, dass du dran arbeitest, oder? Ist doch ganz im Sinne dieser Schule, oder?

Viel Mut und viel Erfolg noch, der Schulalltag ist wirklich - wie ich finde - der stärkste Diät- und gesundes Leben -verhinderer. Ich kämpfe - nicht wirklich immer erfolgreich - auch gegen jeden Geburtstags- oder "einfach so"-Kuchen.

chili

---

### **Beitrag von „Sofie“ vom 17. Mai 2015 15:26**

Ich kann mich den anderen Beiträge nur anschließen!!

Lustigerweise hatte ich total Schiss ein Sportprofil zu übernehmen, weil ich dachte, die Schüler sehen mir meine Unsportlichkeit an. Über was für einen Quatsch man sich manchmal Gedanken macht 😊

Also Kopf hoch, es sind alles erwachsene Menschen, die sich hoffentlich auch wie solche verhalten!

Viel Spaß und Erfolg bei deiner neuen Stelle!

Sofie

PS: Übrigens wirbt jede Schule mit irgendwas. D.h. aber nicht, dass jeder Lehrer sportlich, musikalisch, naturwissenschaftlich begabt o.ä. ist.

---

### **Beitrag von „Mikael“ vom 17. Mai 2015 15:36**

Mach dir keine Gedanken. Es gibt so viele dicke Kolleginnen und Kollegen. Hängt vielleicht mit der vielen Korrigiererei am Schreibtisch zusammen...

Und wenn dir einer blöd kommt: Die Gesetze sind mittlerweile sehr scharf, was Diskriminierung am Arbeitsplatz bzw. Bossing (wenn's der Chef ist) oder Mobbing (wenn's die Kollegen sind) betrifft. Wenn dir einer blöd kommt, dann wehr dich, notfalls juristisch! Beweise sichern nicht vergessen.

Gruß !

---

### **Beitrag von „Linna“ vom 17. Mai 2015 15:40**

ich schließe mich meinen vorrednern an. es geht um deine kompetenz und um dein verhalten als kollege und nicht um deine vielleicht imposante erscheinung.

du bist doch dran an der sache und das gewicht wird heruntergehen und du wirst dich wieder wohler fühlen und dann wirst du hoffentlich über deine jetzigen gedanken lachen.

meine schule propagiert auch die gesunde ernährung und die süßigkeitenfreien frühstückspausen.... wie gut, dass die küchenzeile des lehrerzimmers hinter der eingangstür ist, sonst würde man sehen, dass wir uns an diese grundsätze so ganz und gar nicht halten 😊 .

---

## **Beitrag von „Pet“ vom 17. Mai 2015 15:53**

Schließe mich meinen Vorrednern an.

@ Linna: Unser Lehrzimmertisch ist diätunfreundlich... 😊

Gruß

Pet

---

## **Beitrag von „chilipaprika“ vom 17. Mai 2015 15:59**

### Zitat von Pet

Schließe mich meinen Vorrednern an.

@ Linna: Unser Lehrzimmertisch ist diätunfreundlich... 😊

Gruß

Pet

Gibt es überhaupt diätfreundliche Lehrzimmer? 😅

---

## **Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 17. Mai 2015 16:15**

Unser Lehrzimmer ist diätenfreundlich - wenn ich drin war. 😊

kl. dicker frosch

---

## **Beitrag von „Jule13“ vom 17. Mai 2015 16:23**

Ganz ehrlich? Wenn ich so überschlage, wer von meinen Kollegen Übergewicht hat: Alle von ihnen gehören zu den fähigsten Kollegen, die ich habe. Zufall? 😊

---

**Beitrag von „miltona“ vom 17. Mai 2015 16:48**

Ich kenne eine Kollegin an einer anderen Schule - sie kam damals mit ähnlichen Problemen über Liste. Sie ist eine Seele von Mensch, immer zum Lachen aufgelegt und bei allen anerkannt. Keiner schaut auf ihr Gewicht.

Geh mit erhobenen Haupt in deine neue Schule. Du weißt das du etwas für deine Gesundheit tust und deine Arbeit gutmachen wirst. Das ist das wichtigste.

---

**Beitrag von „neleabels“ vom 17. Mai 2015 16:59**

Eins der Lehrerkliches ist doch, dass ein Kollegium wie ein Schwarm Piranhas einen Elefanten binnen Minuten auffressen würde, würde man ihn als Kuchen verkleidet im Lehrerzimmer abstellen.

---

**Beitrag von „Jule13“ vom 17. Mai 2015 18:24**

---

**Beitrag von „immergut“ vom 17. Mai 2015 18:39**

Ergänzend: Mir ist in den letzten Jahren eigentlich keine (v.a. Grund-)Schule mehr untergekommen, die sich nicht mit den Schlagwörtern "Sport" und Gesunde Ernährung" geschmückt hätte.

---

**Beitrag von „Sofie“ vom 17. Mai 2015 18:51**

### Zitat von neleabels

Eins der Lehrerkliches ist doch, dass ein Kollegium wie ein Schwarm Piranhas einen Elefanten binnen Minuten auffressen würde, würde man ihn als Kuchen verkleidet im Lehrerzimmer abstellen.

Haha, das stimmt. 😊 Bei uns im Lehrerzimmer wird man echt alles los - Ostereier mit ekliger weißer Füllung, Weihnachtsplätzchen von vor drei Jahren 🎅 trockenes Brot, alles... Vor ein paar Wochen hat einer ein völlig trockenes Lebkuchenhaus ins Lehrerzimmer gestellt. Jeder der es probiert, hatte danach Zahnschmerzen. Trotzdem war es nach zwei Tagen weg 😁

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 17. Mai 2015 19:42**

#### Zitat von Sofie

Trotzdem war es nach zwei Tagen weg

im Müll? \*hoff\* 😊

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 17. Mai 2015 20:33**

#### Zitat von neleabels

Eins der Lehrerkliches ist doch, dass ein Kollegium wie ein Schwarm Piranhas einen Elefanten binnen Minuten auffressen würde, würde man ihn als Kuchen verkleidet im Lehrerzimmer abstellen.

Nur, dass das absolut kein Klischee ist. Gilt auch in anderen Kollegien. Mein Vater hatte in seinem Ingenieursbüro so einen Schokoladeteller, weil er selber süchtig nach dem Zeugs ist und heimliche Bunker unsozial fand - irgendwann meinte er, jetzt kämen schon die technischen

Zeichner von der Nachbarabteilung um "eben mal am Teller vorbei" zu flanieren und er wisse nicht, wie er das noch bezahlen soll! 😊

Zum Ausgangsbeitrag: ich würd mir mal einen Termin beim Personalrat und zur Schulbesichtigung geben lassen und mir das Kollegium mal angucken, Schwätzchen halten, reinhören. Meist hat man doch ein ganz gutes Bauchgefühl für sowas.

---

## **Beitrag von „Modal Nodes“ vom 17. Mai 2015 20:41**

### Zitat von neleabels

Eins der Lehrerkliches ist doch, dass ein Kollegium wie ein Schwarm Piranhas einen Elefanten binnen Minuten auffressen würde, würde man ihn als Kuchen verkleidet im Lehrerzimmer abstellen.

Ich habe mal vorgeschlagen, im Lehrerzimmer einen Schokobrunnen auszustellen, der rund um die Uhr läuft. Konnte mich leider nicht durchsetzen...

---

## **Beitrag von „sillaine“ vom 17. Mai 2015 21:19**

Ich war vor ein paar Wochen an einer Schule, die eine offizielle Süßigkeitenbeauftragte hatte, mit eigenem Budget. In der Schule braucht man echt viel Nervenfutter. Die Idee mit dem Schokobrunnen finde ich aber auch gut 😊

Zur Ausgangsfrage: Da du jetzt schon weißt wo es hingeht, kann es sich ja nur um eine Planstelle aus dem Listenverfahren (gibt es ja nur noch sehr selten) oder eine Vertretungsstelle handeln. Beim ersten Fall wird die Schule Probleme gehabt haben, überhaupt jemanden zu finden, also werden sie sich freuen wenn du kommst. Im 2. Fall bist du da ja quasi "nur" für eine begrenzte Zeit. Wenn es dann wider erwarten wirklich da doof für dich sein sollte, suchst du danach einfach ne andere Schule.

Aber eigentlich finde auch ich, dass die anderen Recht haben. Dein Übergewicht hat nichts mit deinem Job zu tun. Sei selbstbewusst und mach deinen Job gut. Dann wird bestimmt alles gut laufen!

---

## **Beitrag von „Elternschreck“ vom 18. Mai 2015 07:53**

Im Lehrerzimmer enthalte ich mich der Süßigkeiten, zum einen, weil sowieso keine Premium-Qualität auf dem Tisch liegt, zum anderen, weil ich nicht die Krankheiten/Beschwerden haben möchte wie etliche KollegInnen, die älter werden. Übergewicht, Zucker, Probleme an den Gelenken etc. möchte ich einfach nicht bekommen.

Außerdem kämpfe ich bei Schülern, die eh zu überzuckert und deswegen aufgedreht sind, gegen Süßigkeiten an. Da muss man selbst glaubwürdig erscheinen. Gummibärchen etc. haben in der Schule absolut nichts verloren !

Mir ist schon klar, dass etliche KollegInnen wegen den anstrengender gewordenen Belastungen im Schuldienst eine gewisse Portion Nervennahrung brauchen. Um mich abzureagieren haue ich da lieber ab und zu vor der Klasse das große Lineal auf den Tisch bis es bricht als meinem Körper übermäßigen Zuckerkonsum zuzumuten.

Wenn ich in Pension gehe, möchte fit wie ein Turnschuh sein. 8\_o\_)  
Page not found or type unknown

---

## **Beitrag von „Trantor“ vom 18. Mai 2015 08:08**

Ich habe das Führungssystem "Management by Chocolate" bei mir eingeführt. Bei mir im Büro stehen immer Süßigkeiten run (auch gesunde Äpfel, die aber eher für mich selbst). So bekomme ich öfters mal Besuch von Kollegen oder Schülern. Bei Konferenzen sorge ich auch immer dafür, dass Süßigkeiten auf den Tischen sind, das sorgt gleich für eine gewisse Entspannung 😊

---

## **Beitrag von „nometgusta“ vom 18. Mai 2015 14:39**

### Zitat von Elternschreck

Um mich abzureagieren haue ich da lieber ab und zu vor der Klasse das große Lineal auf den Tisch bis es bricht als meinem Körper übermäßigen Zuckerkonsum zuzumuten.

Wenn ich in Pension gehe, möchte fit wie ein Turnschuh sein. 8\_o\_)

 Hast du da dann nicht erhöhten Verbrauch an Linealen? Oder lässt du den Schulträger dafür bluten? 

---

### **Beitrag von „Plattenspieler“ vom 18. Mai 2015 14:49**

Zu meiner Schulzeit hat ein älterer Lehrer immer das Pult angehoben und mit Gewalt auf den Tisch geschlagen, wenn es ihm zu unruhig wurde. Als wir ihn darauf ansprachen, dass es kaputtgehen könnte, meinte er, er habe dieses Pult höchstpersönlich angefertigt und deshalb sei das stabil genug im Gegensatz zu Fabrikware.

---

### **Beitrag von „c. p. moritz“ vom 18. Mai 2015 18:38**

#### Zitat von Meike.

Meist hat man doch ein ganz gutes Bauchgefühl für sowas.

Bitte, bitte, nicht übelnehmen, aber bei dieser Formulierung musste ich schmunzeln.  
Lieber TS, ich schließe mich den Meinungen hier an, also bitte nicht böse sein!

---

### **Beitrag von „Elternschreck“ vom 19. Mai 2015 15:36**

#### Zitat von Elternschreck

Im Lehrerzimmer enthalte ich mich der Süßigkeiten, zum einen, weil sowieso keine Premium-Qualität auf dem Tisch liegt, zum anderen, weil ich nicht die Krankheiten/Beschwerden haben möchte wie etliche KollegInnen, die älter werden. Übergewicht, Zucker, Probleme an den Gelenken etc. möchte ich einfach nicht bekommen.

Mir ist schon klar, dass etliche KollegInnen wegen den anstrengender gewordenen Belastungen im Schuldienst eine gewisse Portion Nervennahrung brauchen. Um mich abzureagieren haue ich da lieber ab und zu vor der Klasse das große Lineal auf den Tisch bis es bricht als meinem Körper übermäßigen Zuckerkonsum zuzumuten.

Wenn ich in Pension gehe, möchte fit wie ein Turnschuh sein. 8\_o\_)

Ja, ich glaube, ich muss nun doch einiges zurücknehmen. Gestern im NDR 'ne Medizinsendung gesehen. Nach neuesten Forschungen ist da wohl herausgekommen, dass Menschen, die Übergewicht haben, Stresssituationen besser verarbeiten. Und zwar läuft da der Gehirnstoffwechsel, ich erspare mir Details, in Stresssituationen günstiger ab als bei schlanken Menschen. Etwas dicke Menschen, bei extrem (!) Übergewichtigen ist das natürlich nicht so, seien weitaus weniger schlaganfall- und herzinfarktanfällig als schlanke.

Kurzum : Habe doch beschlossen, ab jetzt ein wenig dick zu werden und bei den Süßigkeiten im Lehrerzimmer fröhlich zuzulangen. Da ich natürlich Süßigkeiten in Premiumqualität bevorzuge und diese bei uns noch nicht so richtig gewährleistet ist, werde ich in der Konferenz vorschlagen, dass sich für die Umsetzung der Süßigkeiten-Qualitätssteigerung, eine extra Arbeitsgruppe, bestehend aus jungen KollegInnen, installiert. -Das Evaluieren (Probieren der Süßigkeiten) würden wir ältere Kollegen selbstverständlich übernehmen. 8\_o\_)

---

### **Beitrag von „c. p. moritz“ vom 19. Mai 2015 17:29**

#### Zitat von Elternschreck

werde ich in der Konferenz vorschlagen, dass sich für die Umsetzung der Süßigkeiten-Qualitätssteigerung, eine extra Arbeitsgruppe, bestehend aus jungen KollegInnen, installiert. -Das Evaluieren (Probieren der Süßigkeiten) würden wir ältere Kollegen selbstverständlich übernehmen. 8\_o\_)

\*gefällt mir\*

---

### **Beitrag von „MarlenH“ vom 19. Mai 2015 18:03**

Mein Beitrag zu diesem Thema:

<http://euleev.de/veroeffentlichungen/buecher>

---

### **Beitrag von „der PRINZ“ vom 20. Mai 2015 22:24**

er einzige Spruch zu meinem Gewicht, den cih in all den Jahren von meinem reizenden und ziemlich schlanken Kollegium gehört habe, war: "Wie kommt es eigentlich, dass gerade DU so eine sportliche Klasse hast?!?!" - habe geantwortet: "Ich wundere mich auch, am Ende können die auch noch singen!!!" - denn was leider schon häufiger zu Spott geführt hat, ist, dass ich an einer "Musikalischen Schule" arbeite, aber nicht einen Ton richtig singen kann und irgendwie SINGT man ja DAUERND mit seinem Kollegium.....