

## “chillen“Lernen

### Beitrag von „Lillija“ vom 9. Januar 2019 05:00

Halli hallo,

Ich habe ein Problem. Dieses Semester absolviere ich mein fachdidaktisches Praktikum (eine u-Stunde, 90 Minuten), hab sechs Referate, vier Hausarbeiten, arbeite 20 h die Woche als Werkstudent und übernehme mit einer anderen Praktikantin alle U-stunden im Kunstunterricht (Kunst ist mein Hauptfach) in einer Mittelschule. Meine ehrenamtliche Arbeit in der Flüchtlingshilfe musste ich deshalb leider aufgeben... obwohl ich es echt mochte... also wirklich mochte... aber man muss Prioritäten setzen. Die Klasse ist wahnsinnig lieb. Das ist nicht das Problem. Mein Problem ist, dass der tag 24 h hat und ich absolut überfordert bin.... es müssen wie diese Woche zwei zusätzliche Referate und natürlich auch Arbeitstage in meinem Nebenjob (es geht wirklich nicht ohne) anstehen und schon wird es stressig, weil einfach keine Zeit übrig bleibt. Hinzu kommt, dass ich bis Montag zu wenig Hilfe und Input hatte, um eine gute Stunde zu konzipieren. Der anderen Praktikantin ging es genau so. Mittlerweile steht die Stunde so halb und wird funktionieren. In 3 h muss ich sie halten. Ich liege wach im Bett weil ich nicht abschalten kann. Ist es nicht die halb fertige U-Stunde (was mich echt stresst) sind es die zwei Referate (die auch zum Teil fast fertig sind). Ich hab ernsthaft über burnout nachgedacht und über work-life balance, weil es im Ref wahrscheinlich ähnliche Probleme sind, die kommen werden. Ich bin ein unheimlich strukturierter Mensch, deshalb bin ich sehr zuversichtlich gegen Berufskrankheiten wie Burnout vorzugehen. Man hat es selbst in der Hand, wenn man früh genug erkennt, dass man evtl. Selbst mal davon betroffen sein könnte! Wenn ich erst einmal einen Plan habe wie ich die Sache mit Zeitmanagement angehen kann, wie ich einen guten Tagesrythmus unter den oben.beschriebenen Umständen hinbekomme, dann bin ich auch sehr konsequent. Den hab ich momentan nicht. Leider ist es mir auch ein Anliegen alles möglichst gut zu machen und zig mal zu hinterfragen, ob man Variante x nicht noch besser wäre als Variante y. Irgendwann tanzen x y z Tango im Kopf. Geht es noch jemandem so ähnlich? Was macht ihr um gegen den Stress vorzugehen? Wie bringt ihr euch runter... im Sinne von “jetzt chill mal Mädchen“ (chillen ist leider etwas, dass mir schwerer fällt als anderen und das ich - so blöd es klingt.... lernen muss)

Liebste Grüße 

---

### Beitrag von „Krabappel“ vom 9. Januar 2019 07:55

### Zitat von Lillija

... Ich bin ein unheimlich strukturierter Mensch, deshalb bin ich sehr zuversichtlich gegen Berufskrankheiten wie Burnout vorzugehen. Man hat es selbst in der Hand, wenn man früh genug erkennt, dass man evtl. Selbst mal davon betroffen sein könnte!

Das ist ein schöner Satz, weil er in sich so wunderbar unlogisch ist 😊

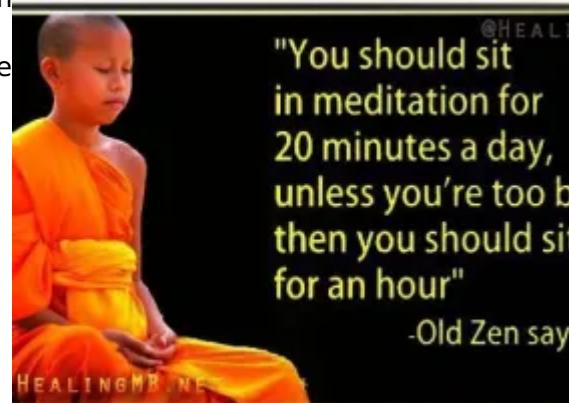
### Zitat von Lillija

...man muss ... Ich liege wach ... was mich echt stresst... Ich hab ernsthaft über burnout nachgedacht ... unheimlich strukturierter Mensch... Wenn ich erst einmal... konsequent... alles möglichst gut zu machen ... zig mal zu hinterfragen... "jetzt chill mal Mädchen"

Auf mich machst du den Eindruck einer sehr leistungsstarken, fröhlichen Person, bei der alle anderen denken, "mönsch, bei der fluppt ja immer alles!". Und gleichzeitig setzt du dich selbst unter Druck. Ich bin strukturiert, ich bin perfektionistisch, selbst chillen *muss* ich, ich muss irgendwas machen, um kein Burnout zu bekommen, denn auch das will ich in der Hand haben, koste es, was es wolle, auch mit Gewalt...

Ich glaube, in einem Post kann hier niemand hilfreiche Tips auflisten, um dich zu unterstützen. "Mach mal Sport", "geh deinem Hobby nach", oder eben "chill mal" weißt du ja selbst, was soll dir da jemand noch mehr auf die To-Do-Liste schreiben... Umgekehrt möchte ich eher sagen: so bist du. Leistungsstark und gestresst und fröhlich (oder wie auch immer, wir kennen uns ja nicht 😊) Und du *darfst* dich hinsetzen, durchatmen

Ach und jetzt doch ein Tip: beginne, zu meditieren



Anleitung im Internet und lass dich überraschen...

## **Beitrag von „yestoerty“ vom 9. Januar 08:55**

Den Artikel hab ich gestern gelesen: <https://mobil.stern.de/neon/vorankomm...ss-8521766.html>

---

## **Beitrag von „WillG“ vom 9. Januar 09:44**

Mir hat damals im Ref geholfen, mir ein Hobby in einem Verein zu suchen, bei dem ich zeitliche Verpflichtungen eingegangen bin. Wenn dann Treffen waren, MUSSTE ich hin, um nicht alle anderen hängen zu lassen. Klingt erstmal widersprüchlich und nach noch mehr Stress, aber regelmäßig einmal pro Woche einen ganzen Abend mit Dingen zu verbringen, die gar nichts mit dem Job zu tun haben, hat mit der Psychohygiene unglaublich geholfen und mir Kraft und Ruhe für die vielen anderen Aufgaben gegeben.

---

## **Beitrag von „felicitas\_1“ vom 9. Januar 16:44**

Für mich ist immer wichtig, dass ich meine Zeiten habe, in denen ich meine Ruhe habe, einfach nichts tun MUSS, keiner etwas von mir was erwartet, ich - wenns geht - auch möglichst wenig Menschen um mich habe.

Ich werde ganz kribbelig, wenn das zu kurz kommt, ich bin da sehr empfindlich. Mich stresst es dann einfach schon, nur daran zu denken, dass ich vier Tagen zum Sport verabredet bin. Wenn ich merke, dass ich da im Ungleichgewicht bin, fahre ich alles nicht wirklich Wichtige auf ein Minimum zurück: Meine Kinder sind wichtig und der Beruf, denn von irgendwas muss man ja leben. Alles andere - Partner, Verwandtschaft, Hobby, ... - muss dann einfach mal zurückstecken.

---

## **Beitrag von „Seepferdchen“ vom 9. Januar 17:40**

Mache ein Hobby, bei dem du wirklich abschalten kannst und mache es wirklich konsequent mindestens einmal pro Woche. Denke auf keine Fall: ich habe so viel zu tun, ich habe keine Zeit für ein Hobby - du brauchst Zeit zum Abschalten, sonst manövriert du dich in den Burnout rein. Ansonsten beriete alles nur so vor, dass du zu 80% zufrieden bist, das reicht normalerweise, für

die restlichen 20 % gehen super viel Zeit drauf und es fällt kaum auf.

VG Seepferdchen