

Schulpause und Entspannung- wie möglich?

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 3. Januar 2020 17:58

Guten Abend miteinander, wie nutzt ihr die Pausen, wenn ihr keine Aufsicht habt, um bewusst runterzukommen? Rauchen ist ja eher semisuper, Essen plus hoch-/runterlaufen zu kurz, vielleicht ne Teezeremonie einführen? Meditieren, an Blumen schnuppern, gute Kaffeemaschine kaufen und baristamäßig Kaffee zelebrieren, Liegestütze machen, Couch mitbringen? ☺☺

Im Grunde muss das natürlich jeder für sich gebacken kriegen, aber vielleicht hat ja die eine oder der andere noch einen Tip, um sich nicht wegziehen zu lassen von Schulklingelrhythmen und Disziplinadrenalin...

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 3. Januar 2020 18:05

Mit Kollegen/-innen quatschen.

Beitrag von „Seph“ vom 3. Januar 2020 18:26

Mit Kolleginnen und Kollegen quatschen, in einen der Ruhe- oder Beratungsräume zurückziehen oder tatsächlich das:

Zitat von samu

...baristamäßig Kaffee zelebrieren..

...und ganz wichtig: nicht für Schülerinnen und Schüler ansprechbar sein. Jedenfalls nicht in allen Pausen.

Beitrag von „Plattenspieler“ vom 3. Januar 2020 18:29

Zitat von samu

Gvielleicht ne Teezeremonie einführen?

Genau das würde ich empfehlen.

Siehe auch: [\(Amtsärztliche Untersuchung\) Jetzt Tee-Thread](#)

Beitrag von „Fraggles“ vom 3. Januar 2020 18:33

Eine prima Frage, die mich auch immer wieder gedanklich beschäftigt.

Die 20 Minuten bin ich an meinem Platz, esse, trinke, atme durch, gern ohne Smalltalk. Das ist Typsache, mir tut es zwischen 2 bis 3 Doppelstunden voller Action gut.

Die meisten anderen in meinem Kollegium sind quirliger, rennen von A nach B, quatschen viel, sprechen mit Schülern - je nachdem, wie man es möchte. Letzteres tut mir aber nicht gut.

Ich habe letztens noch einen Aufsatz dazu gelesen, zur Entschleunigung am Arbeitsplatz (hat mir ein Kollege gegeben). Da steht z. B. auch drin: nicht hetzen, sondern bewusst gehen, vor der Klasse innehalten, in Ruhe begonnen mit Blick auf alle - nicht der Zeithetze unterliegen. Ich habe das letztens mit der 6. Klasse ausprobiert. Im Endeffekt verliert man kaum Zeit, alles läuft aber freundlicher.

leider gibt es an der Schule, an der ich arbeite, nur eine große Pause, die 2. ist nur eine 10minütige Raumwechselpause.

davor und danach 3 95er-Blöcke.

mein Traum wäre:

3x 90-Minutenblöcke, dazu 2 große Pausen.

Andererseits stellte schon die Umstellung aufs Doppelstundenmodell einen riesigen Kraftakt dar, jetzt läuft es ja schon mal gemächlicher als damals im Einzelstundenmodell.

Beitrag von „Susannea“ vom 3. Januar 2020 18:34

Hm, ich weiß auch nicht, ich komme so selten mit Zeit in der ich nicht kopieren, noch was raussuchen oder jemanden etwas fragen muss im Lehrerzimmer an, dass ich gar nicht die Zeit habe darüber nachzudenken.

Aber ja, ich essen teilweise in der Pause (nach der 4. Stunde 30 Minuten) Mittag (also geht maximal an zwei Tagen in der Woche) und das meist in der Mensa und beaufsichtige dabei gleich noch die Kinder. Oder ich hole mir das Essen auch teilweise mal mit hoch (dann aber nach der 6. Stunde, wenn danach noch Konferenzen liegen, da möchte ich dann wirklich meine Ruhe). Langweilen tue ich mich selten in der Schule, so dass ich Zeit für Tee-Zeremonien oder ähnliche merkwürdige Dinge habe.

Beitrag von „Fraggles“ vom 3. Januar 2020 18:34

Ps. Ich finde Deine Wortwahl auch sehr gelungen:

Dieses Disziplinadrenalin ist nämlich gesundheitsschädlich. Man kann auch ohne dieses mit diesen Achtsamkeitsübungen gegensteuern.

Beitrag von „Moebius“ vom 3. Januar 2020 18:35

Zitat von Lehrerin2007

Mit Kollegen/-innen quatschen.

Das Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen immer zur Entspannung beitragen kann ich zumindest in dieser Pauschaliert nicht unterschreiben.

Beitrag von „Valerianus“ vom 3. Januar 2020 18:49

Ich bereite in den Pausen entweder noch irgendwas vor oder kümmere ich um Schulbücher/Digitallizenzen (wenig entspannend) damit ich damit daheim nichts am Hut habe. Wenn da gerade nichts anliegt unterhalte ich mich entweder im Lehrerzimmer oder, falls mir

das zu langweilig oder zu blöd wird (hängt immer auch davon ab wer da ist und ob ich da Nerv drauf habe), im Forum unserer Schule mit Schülern die gerade Freistunde oder auch Pause haben über irgendwas nicht schulisches (meistens Computerspiele, Filme, Serien, etc.) oder (auch ok, weil Vertrauenslehrer) über schulisches was für die Schüler gerade wichtig ist.

Beitrag von „gingergirl“ vom 3. Januar 2020 19:08

Ich lege mich aufs Sofa in unserem Gemeinschaftsraum und lese etwas auf dem Handy, bevorzugt im Lehrerforum

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 3. Januar 2020 20:05

Zitat von Moebius

Das Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen immer zur Entspannung beitragen kann ich zumindest in dieser Pauschaliert nicht unterschreiben.

Klar, es kommt natürlich darauf an, welche Kollegen es sind und worüber man quatscht. Ich dachte jetzt eben an die netten Kolleg*innen und die nicht-schulischen Themen.

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 3. Januar 2020 20:17

Zitat von Valerianus

...im Forum unserer Schule mit Schülern ...

was ist das für ein "Forum", ein gemeinsamer Raum?

Beitrag von „Humblebee“ vom 3. Januar 2020 20:19

Da die Kolleg*innen aus meiner Abteilung alle sehr nett sind, unterhalte ich mich in den Pausen (bei uns dauern diese zwischen den 90 Minuten-Doppelstunden jeweils 20 Minuten) gerne mit ihnen und kann dabei auch gut abschalten! Wenn ich wirklich mal meine Ruhe brauche, z. B. weil ich Kopfschmerzen habe oder mich anderweitig nicht gut fühle, verziehe ich mich in unseren "Ruhebereich", der neben dem Lehrerzimmer liegt. Das mache ich aber eher in Freistunden und selten in den Pausen.

Beitrag von „jotto-mit-schaf“ vom 3. Januar 2020 20:29

Unser Nerdgrüppchen sammelt sich meist an einem Tisch und wir verbringen die Pause miteinander. Kaffeetrinkend, die neuesten Film- und Seriennews austauschend. Meist ist Schoki involviert. Im Grunde wie früher in der Schule. Nur im Lehrer- statt im Klassenzimmer 😊

Beitrag von „Brick in the wall“ vom 3. Januar 2020 20:33

Zitat von jotto-mit-schaf

Im Grunde wie früher in der Schule.

Ich sage ja immer, dass ein Kollegium in seiner Gesamtheit ungefähr so ist wie "die" Schüler insgesamt...

Beitrag von „jotto-mit-schaf“ vom 3. Januar 2020 20:49

Zitat von Brick in the wall

Ich sage ja immer, dass ein Kollegium in seiner Gesamtheit ungefähr so ist wie "die" Schüler insgesamt...

Finde ich auch. Ich war früher immer schon so eine, die grundsätzlich immer gerne in der Schule war (auch wenn der Unterricht manchmal gestört hat 😊). Das ist zum Glück weiterhin

so. Unser Kollegium ist genau genommen eigentlich nur eine weitere Klasse 😂

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 3. Januar 2020 21:36

In der grossen Pause kuche ich mir meinen bis dahin meist zweiten Tee und unterhalte mich im Fachschaftszimmer mit meinen Mit-ChemikerInnen. Wir haben praktisch nie eine Fachschaftssitzung, die grossen Pausen reichen völlig aus um immer alles Wichtige zu besprechen. Wobei es meist so wichtig gar nicht ist, wir tratschen halt einfach.

Im allgemeinen Lehrerzimmer haben wir eine Kaffeemaschine, eine Kiste mit Gipfeli, die der Bäcker morgens bringt und ein Sofa. Oft gibt es auch Kuchen für irgendeine Spendenaktion. Da hängen in der grossen Pause eigentlich immer viele Leute ab und tratschen. Kaum irgendjemand nutzt die grosse Pause bei uns zum Kopieren oder sowas, die meisten erledigen das in einer Freistunde oder am Nachmittag nach dem Unterricht.

Das Tratschen mit den Nicht-ChemikerInnen erledige ich aber lieber in der Mittagspause in der Mensa. Oder ich sitze mal in einer Freistunde im Lehrerzimmer, wenn ich keine Lust mehr auf Chemisches habe.

Manchmal tratsche ich in der grossen Pause auch mit den Jugendlichen. Kommt drauf an, ob sie gerade was Spannendes zu erzählen haben. In der Regel hat das dann aber nichts mit dem Chemieunterricht zu tun.

Beitrag von „Conni“ vom 3. Januar 2020 22:40

Wenn ich Lust auf viele extravertierte Kolleginnen und sehr schlechten Kaffee habe oder jemanden was fragen möchte, gehe ich ins Lehrerzimmer.

Ansonsten bleibe ich gerne im Klassenraum (Schüler sind auf dem Hof) oder gehe in den Musikvorbereitungsraum. Da haben wir Wasserkocher, Nicht-Barista-Cappuccino-Pulver + Kaffeegranulat und Schokolade / Nüsse etc. Wenn ich Hunger habe, nehme ich meine Brot/Quarkbox mit. Manchmal ist meine total tolle, lustige Musikkollegin da, mit der ich dann quatsche.

Beitrag von „Valerianus“ vom 3. Januar 2020 23:06

Wir haben in der Schule einen großen Innenhof, um den herum in mehreren Etagen die Klassenzimmer liegen. Da stehen Tische fürs Mittagessen und in Freistunden sind die Oberstufenschüler im Grunde immer dort (wenn sie nicht gerade extern einkaufen sind). Also einfach ein Raum, in dem du im Prinzip alle treffen könntest und der z.B. in den Pausen als beaufsichtigter Innenbereich genutzt wird.

Beitrag von „MilaB“ vom 4. Januar 2020 00:21

Vielleicht etwas off-topic, aber darf ich mal fragen, wie ihr mit schülerbezogenen Fragen oder Mitteilungen von Kollegen ausgehend umgeht in den Pausen? Klar, manchmal ist echt was Wichtiges, was nicht warten kann, allerdings nehme ich an meiner Schule es als extrem wahr, dass die Pausen und das Erscheinen im Lehrerzimmer von den meisten selbstverständlich als das Zeitfenster für Absprachen oder Rückfragen gesehen wird. Tlw werde ich regelrecht bedrängt, selbst wenn ich mich an dem auf mich einredenden Kollegen Richtung Kaffeemaschine vorbeiwinde und sage, dass ich gerade mal einen Kaffee trinken will und ne Pause brauche. Habe bereits versucht, mich an die Kollegen zu halten, die in der Pause auch mal über Freizeit etc sprechen, allerdings besteht echt ständig die Gefahr, belagert zu werden. Manchmal geh ich deshalb schon nicht mehr ins LZ, sondern bleibe in der Klasse, damit ich meine Pause hab. Leider gibt es da keine Kaffeemaschine... Wahrscheinlich muss ich es noch deutlicher auf Unterrichtsschluss verlegen. Allerdings beschreibt selbst die SL die Präsenz in Pausen als Zeit und Raum für kollegialen Austausch. Scheint sich so eingebürgert zu haben.

Nachtrag: gerade den Beitrag von [@Conny](#) gelesen. Das scheint ja ähnlich zu sein. Das mit dem Musikraum ist nicht schlecht.

Beitrag von „Sarek“ vom 4. Januar 2020 00:40

Die 15 Minuten-Pause nutze ich in der Regel für Gespräche mit Kollegen. Teilweise für dienstliche Belange, weil ich nur da die Kollegen zu Gesicht bekomme. Teilweise einfach zum Quatschen. Für mehr als einen Schluck Wasser bleibt die Zeit nicht, denn bis ich aus meinen Fachräumen rausgekommen bin, sind meistens die ersten fünf Minuten schon vergangen. Freistunden nutzen wir gerne zu einem Kaffee oder einem Frühstück in unserer sehr geschätzten Mensa, wo wir Lehrer an einem Tisch sitzen, uns unterhalten und gerne herzlich lachen.

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 4. Januar 2020 01:10

Pause - habe ich während des Unterrichts.

Was mache ich da?

Ich mache die Tür vom Büro zu, lehne mich zurück, esse ein Brötchen, trinke eine Cola Light, surfe im Internet, schaue hier vorbei und gucke, ob Lord V. mal wieder aufgetaucht ist. 😊
(Keine Sorge - Ich arbeite auch im Büro. 😊)

In der Pause sitze ich im Lehrerzimmer,

- bin für die Kolleginnen ansprechbar,
- informiere sie über Telefonanrufe und Emails (Krankmeldungen, Rückmeldungen für Klassenfahrten,...)
- nehme Telefonanrufe entgegen und entscheide, ob die gewünschte Kollegin ansprechbar ist,
- höre den Kolleginnen zu,
- folge drei bis vier Gesprächen gleichzeitig, die im Lehrerzimmer stattfinden,
- mache mir im Kopf Notizen, wenn ich eine Kollegin wegen eines Themas noch einmal ansprechen muss,
- beobachte die Kolleginnen, schätze ab, ob sie fit sind oder sich nur so krank durch den Tag schleppen
- wenn sie nicht fit sind, nehme ich kurz Augenkontakt zum Lehrerrat und der Beratungslehrerin auf... dann schlagen wir der Kollegin gemeinsam vor, wie wir die folgenden Stunden Unterricht von ihr auffangen können, damit sie nach Hause fahren kann 😊
- ...
- ...
- außerdem gibt es Süßigkeiten,
- wir besprechen die ein oder andere wichtige Sache, die nicht bis zur Dienstbesprechung warten kann (passiert manchmal)
- wir "mobben" uns gegenseitig 😊 (Ironie - es ist eher "bossing" 😊)

Kl.gr.Frosch

P.S.: Freitags ergreifen ich gerne kurz das Wort und frage, ob jemand etwas sagen möchte, was sie diese Woche in der Schule schön fand. Zur Motivation - damit man merkt "Schule ist stressig, aber schön"

Beitrag von „Provencaline“ vom 4. Januar 2020 08:42

Wir haben Lehrerräume und Doppelstunden-Prinzip, daher bin ich nicht ganz so durch nach 90 Minuten. Entweder gehe ich einen Kaffee bei meiner Kollegin trinken und wir quatschen oder ich bleibe in meinem Raum, mache mir da einen Kaffee und schaue mir die nächsten Tage vom Inhalt an oder schreibe Nachrichten mit meinem Mann oder surfe. Manchmal muss ich noch kurzfristig was kopieren oder was absprechen, dann bin ich kurz im Lehrerzimmer.

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 4. Januar 2020 09:46

Zitat von MilaB

...mit schülerbezogenen Fragen oder Mitteilungen von Kollegen ausgehend umgeht in den Pausen?

Wir haben Kolleg*innen, die häufig Witze machen, das lockert automatisch die Stimmung auf. Allerdings ist es manchmal schwer, zu ernsten Themen oder wirklichen Problemen zurückzukommen, wenn der/die Clown in seiner Rolle festhängt.

Vielleicht ist es ein Problem, dass man im Kollegium nie wirkliche Diskussionszeit hat? Nach dem Unterricht wollen alle heim, zu Konferenzen fasst man sich kurz (es sind auch immer dieselben, die dort sprechen), richtige kollegiale Supervision ist m.W. kaum irgendwo üblich...

Vielleicht wäre es mal ein Thema für eure GeKo? Dass du ansprichst, die Pausen für dich zu brauchen und ob es vielleicht eine andere zeitliche und organisatorische Möglichkeit des konstruktiven Austauschs gäbe... ich vermute, dass einige noch nicht darüber nachgedacht haben, zumal der Chef das Vorgehen indirekt unterstützt.

Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 4. Januar 2020 10:20

Zitat von Brick in the wall

Ich sage ja immer, dass ein Kollegium in seiner Gesamtheit ungefähr so ist wie "die" Schüler insgesamt...

Menschen in ihrer Gesamtheit sind ungefähr so wie "die" Schüler insgesamt.

Beitrag von „*Jazzy*“ vom 4. Januar 2020 11:13

Zitat von kleiner gruener frosch

Pause - habe ich während des Unterrichts.

Was mache ich da?

Ich mache die Tür vom Büro zu, lehne mich zurück, esse ein Brötchen, trinke eine Cola Light, surfe im Internet, schaue hier vorbei und gucke, ob Lord V. mal wieder aufgetaucht ist. 😊

(Keine Sorge - Ich arbeite auch im Büro. 😊)

In der Pause sitze ich im Lehrerzimmer,

- bin für die Kolleginnen ansprechbar,

- informiere sie über Telefonanrufe und Emails (Krankmeldungen, Rückmeldungen für Klassenfahrten,...)

- nehme Telefonanrufe entgegen und entscheide, ob die gewünschte Kollegin ansprechbar ist,

- höre den Kolleginnen zu,

- folge drei bis vier Gesprächen gleichzeitig, die im Lehrerzimmer stattfinden,

- mache mir im Kopf Notizen, wenn ich eine Kollegin wegen eines Themas noch einmal ansprechen muss,

- beobachte die Kolleginnen, schätze ab, ob sie fit sind oder sich nur so krank durch den Tag schleppen

- wenn sie nicht fit sind, nehme ich kurz Augenkontakt zum Lehrerrat und der Beratungslehrerin auf... dann schlagen wir der Kollegin gemeinsam vor, wie wir die folgenden Stunden Unterricht von ihr auffangen können, damit sie nach Hause fahren kann 😊

-...

-...

- außerdem gibt es Süßigkeiten,

- wir besprechen die ein oder andere wichtige Sache, die nicht bis zur

Dienstbesprechung warten kann (passiert manchmal)
- wir "mobben" uns gegenseitig 😊 (Ironie - es ist eher "bossing" 😊)

Kl.gr.Frosch

P.S.: Freitags ergreifen ich gerne kurz das Wort und frage, ob jemand etwas sagen möchte, was sie diese Woche in der Schule schön fand. Zur Motivation - damit man merkt "Schule ist stressig, aber schön"

Alles anzeigen

Wo bist du noch mal Direktor(in)? 😊 Ich wechsel!

Ich verstecke mich in den Pausen auch ganz gerne im Klassenraum oder im Büro bei meinen super Kollegen. Hier wird viel Unsinn geredet und gelacht.

Allerdings muss man sich im Lehrerzimmer blicken lassen, da wir ständig den Vertretungsplan checken müssen und gewisse Örtlichkeiten muss ich auch mal aufsuchen. Die Schüler haben wir inzwischen durch eine Linie (bis hier hin und nicht weiter, höchstens zu zweit) vom Lehrerzimmer abgeschottet. Früher standen die ständig auf der Schwelle oder schon halb drin. Ich schicke in der Regel auch alle Schüler mit den Worten weg, dass die Lehrer nun auch Pause haben. Kollegengespräche werden tatsächlich häufig geführt (passiert mir auch ständig), dadurch kann man die Pause nicht wirklich als Pause zählen. Da ich StuBo bin, werde ich auch immer irgendetwas zur demnächst anstehenden BO Maßnahme gefragt. Einige Kollegen ignorieren auch gekonnt ein "Ich kann gerade nicht" und reden einfach weiter. Gelernt habe ich dadurch, einfach weiterzugehen und ihre Frage zu ignorieren 😊

Wir haben auch einen kleinen Ruheraum mit einer Couchgarnitur. Den nutze ich allerdings nicht, doch für viele Kollegen ist es eine Wohltat.

Bei uns dauert die Pause nach 120 Minuten 25 Minuten. Allerdings schellt es 5 Minuten vor Unterrichtsbeginn, wodurch wir bei 20 Minuten wären. In der Regel dauert es 5 Minuten, bis ich wirklich alle Kids aus dem Klassenzimmer gescheucht habe und jeder an seine Schnitte oder seine Jacke gedacht hat. Somit sind wir bei 15 Minuten. Wenn ich da quer durch unser Gebäude laufe, um mal kurz auszutreten und den Vertretungsplan zu checken und penetrante Kollegen abschüttle, kann ich danach eigentlich schon wieder zurück gehen. Ich benötige nämlich diesen entschleunigten Stundenanfang. Das bedeutet, dass ich mich in Ruhe am Rechner einlogge (bei uns gibt es keine klassischen Tafeln), ohne dass bereits Schüler durch die Klasse schreien und ich meine Stundentransparenz an die Tafel werfe, meine Materialien sortiere, ggf. die Power Point Präsentation vom Stick im Hintergrund öffne... Wenn es dann zur Stunde schellt, kann ich

direkt beginnen.

Die Mittagspause gibt es natürlich noch. Die dauert 45 Minuten. Wenn man keine Aufsicht hat, hat man also tatsächlich eine Pause. Hier gehen einige Kollegen in der Mensa essen. Das verstehe ich wirklich nicht. Da ist es unfassbar laut und das Essen ist nicht besonders gut. Im Lehrerzimmer duftet es nach allen möglichen Gerichten, da jeder irgendetwas in die Mikrowellen wirft. Besonders beliebt: Kohl 😱 Da nehme ich lieber mein Schnittchen und verziehe mich wieder in mein Büro.

Fazit für eine schöne Pause: Ruhigen Ort suchen und anstrengende Kollegen meiden oder ignorieren. Oder lustige Kollegen suchen und Unsinn reden.

Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 4. Januar 2020 11:24

Wir haben an unserer Schule aufgrund des Betriebs von morgens bis abends und Samstags eine geringere Dichte im Lehrerzimmer und alles ist nicht so gehetzt. An unserer Schule ist es auch üblich, dass es "ganz normale" Gespräche gibt. 😊 Viele von uns, so auch ich, kommen durchaus mal früher und gehen später - ich habe vor Unterrichtsbeginn gerne meine Ruhe, um meine Sachen zu richten, und erledige meine andere Arbeit gerne in der Schule und nicht zu Hause. Zusätzliche Entlastung ist, dass es an unserer Schulform keine Aufsichtspflicht gibt.

Es finden sich so viele Gelegenheiten, mal vom Unterricht runterzukommen und sich mit KollegInnen auszutauschen. Ich finde das besonders gut, weil es mir viele Gelegenheiten gibt, das Gespräch mit PraktikantInnen, Reffis und Junglehrern über den Beruf und das Unterrichten zu suchen. Da gibt es immer interessante Eindrücke und Ideen für mich abzuholen.

Was dienstliche Dinge angeht, die während der Pause an mich herangetragen werden; wenn es dringend und wichtig ist, ist es dringend und wichtig und muss ggf. sofort erledigt werden. Dass das ggf. zu bestimmten Phasen des Semesters gedrängt auftritt, ist auch so, wie es ist. Das wird dann erledigt, dafür werde ich schließlich bezahlt.

Beitrag von „MrsPace“ vom 4. Januar 2020 11:57

Ich mache zu mindestens 80% schülerzentrierten Unterricht und finde die Pausen daher jetzt nicht so wichtig. Ich schaue lieber, dass ich da noch irgendwelche organisatorischen Dinge erledigt bekomme, damit ich nach Unterrichtsende direkt heim kann. Wirklich entspannen kann man meines Erachtens nur dort. Dann schnappe ich mir die Hunde und gehe ne Runde.

Wirklich Pause mache ich daher nur, wenn ich eine Doppelstunde hohl habe und zuhause bin.

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 4. Januar 2020 12:07

Ich versuche mal nach äußereren Bedingungen zu sortieren und dem, was man für sich selbst entscheiden kann...

Äußere Bedingungen:

- ggf. eigenes Büro oder eigenes Klassenzimmer/Rückzugsraum!
- extra Ruheraum
- Kolleg*innen, mit denen man sich gut versteht
- keine Aufsichten
- Größe der Schule und damit einhergehender Ansturm von Kindern, die irgendwas wollen
- Alter der Schüler*innen/Schulart

Individuelle Entscheidungen:

- "Achtsamkeit" (bewusstes Gehen und Atmen, Getränk zubereiten, Stunde vorbereiten...)
- im Internet surfen
- sich mit Kolleg*innen unterhalten (bewusst über Alltägliches oder über Arbeitsthemen-> Konsens im Kollegium nicht immer gegeben)
- sich mit Schüler*innen unterhalten

Achso, der Sinn liegt v.a. darin, das Rauchen zu lassen, daher (mal wieder, aber jetzt ernsthaft!) ein bewusstes Umplanen des Arbeitstages... 

Beitrag von „Conni“ vom 4. Januar 2020 12:25

Zitat von MilaB

Tlw werde ich regelrecht bedrängt, selbst wenn ich mich an dem auf mich einredenden Kollegen Richtung Kaffeemaschine vorbeiwende und sage, dass ich gerade mal einen Kaffee trinken will und ne Pause brauche. Habe bereits versucht, mich an die Kollegen zu halten, die in der Pause auch mal über Freizeit etc sprechen, allerdings besteht echt ständig die Gefahr, belagert zu werden.

Manchmal geh ich deshalb schon nicht mehr ins LZ, sondern bleibe in der Klasse, damit ich meine Pause hab. Leider gibt es da keine Kaffeemaschine... Wahrscheinlich muss ich es noch deutlicher auf Unterrichtsschluss verlegen. Allerdings beschreibt selbst die SL die Präsenz in Pausen als Zeit und Raum für kollegialen Austausch. Scheint sich so eingebürgert zu haben.

Ja. Genauso. Wobei es nur ganz wenige Kolleginnen sind, die so bedrängend (auch körperlich sehr nahe) sind. Aber eine reicht ja. Ich war letztes Jahr mit vielen Förderstunden in vielen Klassen und werde da immer noch als Ansprechpartnerin gesehen.

Ab und an spreche ich auch mal kurz mit einer Kollegin, aber bei den Fachlehrerinnen meiner Klasse oder bei den meisten Kolleginnen, deren Schüler ich in als Fachlehrerin habe, ist das dann ein ganz kurzer Austausch, 2 min was Wichtiges, dann ist gut.

Bei uns gibt es Kolleginnen die Wasserkocher / Kaffeemaschine im Klassenraum haben. Auf meiner Etage hat sogar eine einen Vollautomaten.

In meiner alten Schule wurde immer wieder dazu aufgerufen, in den Pausen ins LZ zu kommen. Aber da war es unglaublich laut und oft kamen da nur die neuen Kolleginnen hin, die anderen hielten sich auch in ihren Räumen auf.

Beitrag von „Xiam“ vom 4. Januar 2020 14:49

Wann immer ich kann, verbringe ich meine Pausen in meinem Klassenraum, in der Hoffnung, dass mich da keiner stört. Dort habe ich eine eigene Kaffeemaschine.

Ich lasse mich hingegen selten bis gar nicht auf den Gängen sehen, denn leider ist es bei uns nicht selten so, dass Aufsichten nicht gemacht werden und dann findet man sich in seiner Pause ganz schnell dabei wieder, dass man die Aufsicht für jemand anders macht, weil es gerade wieder irgendwo Streit gegeben hat und die eigentliche Aufsicht nicht dort ist. Das ist sehr ärgerlich.

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 4. Januar 2020 15:18

Zitat von Xiam

Ich lasse mich hingegen selten bis gar nicht auf den Gängen sehen, denn leider ist es bei uns nicht selten so, dass Aufsichten nicht gemacht werden und dann findet man sich in seiner Pause ganz schnell dabei wieder, dass man die Aufsicht für jemand anders macht, weil es gerade wieder irgendwo Streit gegeben hat und die eigentliche Aufsicht nicht dort ist. Das ist sehr ärgerlich.

Klingt nach einer unguten Lage von Cheflosigkeit. Arme Kinder, armes Kollegium.

Beitrag von „Friesin“ vom 4. Januar 2020 18:09

in der einen Pause von 20 Minuten quatsche ich mit Kollegen, zumindest mit denen, die am Tisch bei mir sitzen.

ich muss aber auch nicht wirklich runter kommen, weil ich eigentlich im Unterricht nur selten "hoch" komme 😊

Entspannung ist zu Hause angesagt, oder aber auch in einer Freistunde.

Kopieren tu ich Nie, Nie und wirklich NIE in den Pausen, das wäre mir zu stressig

Beitrag von „Susannea“ vom 4. Januar 2020 18:19

Zitat von Friesin

Kopieren tu ich Nie, Nie und wirklich NIE in den Pausen, das wäre mir zu stressig

Wann, wenn nicht in den Pausen sollte ich es dann machen? Freistunden habe ich nicht, ich komme in der 1. großen Pause und gehe in einer kleinen Pause (nach der 6. Stunde), also bleibt eigentlich nur die oder manchmal mache ich das auch erst nachmittags am Donnerstag, wenn ich um 16 Uhr in die Schule nach dem Schwimmen zurück komme, aber das würde heißen, dass ich immer Donnerstags schon für mindestens eine Woche vorkopieren müsste, viel zu stressig (und deutlich stressiger als in der Pause).

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 4. Januar 2020 18:31

Zitat von Friesin

weil ich eigentlich im Unterricht nur selten "hoch" komme

Kling super! Wie stellt man das an...?

Beitrag von „Friesin“ vom 4. Januar 2020 19:00

Zitat von Susannea

Wann, wenn nicht in den Pausen sollte ich es dann machen? Freistunden habe ich nicht, ich komme in der 1. großen Pause und gehe in einer kleinen Pause (nach der 6. Stunde), also bleibt eigentlich nur die oder manchmal mache ich das auch erst nachmittags am Donnerstag, wenn ich um 16 Uhr in die Schule nach dem Schwimmen zurück komme, aber das würde heißen, dass ich immer Donnerstags schon für mindestens eine Woche vorkopieren müsste, viel zu stressig (und deutlich stressiger als in der Pause).

wann du das machen solltest, weiß ich natürlich nicht 😊
ich kann ja nur für mich sprechen, und ich komme früher zur Schule, als ich eigentlich müsste. Beginnt mein Unterricht um 9:35, bin ich gegen 8 vor Ort. Dann habe ich genügend Zeit zum Kopieren
Ich bereite den Unterricht nicht am Tag zuvor vor. So muss ich nur ein- oder zweimal pro Woche kopieren. 😊

Beitrag von „Frapp“ vom 4. Januar 2020 19:09

In den Pausen bin ich meist im Lehrerzimmer. Das hängt aber auch davon ab, wer da sitzt. An zwei Tagen in der Woche bin ich in der ersten Pause in der Mensa bei unserem gesunden Schulfrühstück. Das ist lecker und oft komme ich mit netten Kollegen ins Gespräch. Oder ich quatsche mal mit ein paar Schülern.

Die Mittagspause verbringe ich auf dem Sofa in meinem Klassenraum und schaue eine Folge Grace & Frankie auf der Tafel und döse danach rum, bis die Schüler kommen. Mittags will ich eher meine Ruhe.

Manchmal habe ich leider Pech und meine Pausen fallen mehr oder minder aus: Hörtesttermin oder irgendwelcher anderer Kram, wo ich die Leute zu fassen bekommen muss. Solche Tage mag ich echt nicht so.

Beitrag von „Susannea“ vom 4. Januar 2020 19:11

Zitat von Friesin

ich kann ja nur für mich sprechen, und ich komme früher zur Schule, als ich eigentlich müsste. Beginnt mein Unterricht um 9:35, bin ich gegen 8 vor Ort.

Wie gesagt, ich fange um 9:55 an, 10 Minuten brauche ich ja maximal zum kopieren und das wäre dann die Pause 😊 Geht also nicht, ohne in der Pause zu kopieren.

Beitrag von „Tom123“ vom 4. Januar 2020 19:23

Ich bin meistens auch Recht entspannt. Bleibe oft in meiner Klasse und trinke in Ruhe ein Tee. Vorbereitungen, Gespräche und Kopien laufen entweder vor oder nach dem Unterricht. Ab und an natürlich auch mal ein dienstliches Gespräch, aber das versuche ich möglichst vor der Schule oder nach dem Unterricht zu machen.

Wenn ich versuche alles in der Pause zu erledigen, ist es für mich anstrengend als wenn ich 10 Minuten länger bleibe. Aber ich denke, dass da jeder seinen eigenen Workflow entwickeln muss.

Beitrag von „Morse“ vom 4. Januar 2020 19:33

Zitat von samu

Guten Abend miteinander, wie nutzt ihr die Pausen, wenn ihr keine Aufsicht habt, **um bewusst runterzukommen?**

Das geht bei mir nur, wenn ich allein sein kann, was aufgrund der Raumbelegung (inkl. Lager u. Toiletten) leider nicht immer möglich ist.

Im Lehrerzimmer ist es am stressigsten, deshalb bleibe ich in so einem Fall dann mit Schülern im Klassenzimmer.

Beitrag von „Friesin“ vom 4. Januar 2020 20:09

Zitat von Lehrerin2007

Kling super! Wie stellt man das an...?

Erstaunlicherweise werde ich umso ruhiger, je chaotischer mein Umfeld ist.

Ich schalte dann auf Ruhemodus. Heißt, wenn es z.B. bei Unterrichtsbeginn laut ist, warte ich einfach. Gerne auch mit entsprechender Gestik oder Mimik.

Ich rege mich relativ selten auf, weil ich das Verhalten meiner Schüler nicht persönlich nehme. Damit komme ich ganz gut zurecht. 😊

Beitrag von „Caro07“ vom 4. Januar 2020 20:38

Ich muss zwar in der Regel auch nicht runterkommen, aber ich brauche nach 2 1/2 Stunden einfach eine Pause, zumindest bilde ich mir das ein um wieder durchschnauen zu können, schließlich hat man 3 Unterrichtsstunden am Stück viele unterschiedliche Sachen gemacht und einige Dinge gemanagt. Wenn die Schüler alle Richtung Pausenhof verschwunden sind, räume ich erstmal mein Pult auf - da herrscht nämlich nach 3 Stunden und meistens 3 verschiedenen Fächern inklusive Abgabe von irgendwelchen Dingen Chaos - und richte die Dinge für die kommenden Stunden her bzw. gehe gedanklich nochmals durch, was ich alles für die kommenden Fächer brauche.

Ich versuche ebenso das Kopieren und das Material herholen aus dem Lehrmittelraum in der Pause zu vermeiden, denn das ist mir ebenso zu stressig. Ich mag es nicht, wenn ich für solche Dinge im Schulhaus lange Wege während der Pause zurücklegen muss. Deshalb versuche ich

diese Dinge vor oder nach dem Unterricht zu erledigen.

Dann geht es endlich Richtung Lehrerzimmer für einen Kaffee. Dort setze ich mich dann irgendwo dazu zum Reden. Meistens ist es ganz locker, manchmal muss man etwas verarbeiten, was so im Unterricht war und da findet man immer jemanden zum Reden. Bei uns hat keiner einen festen Platz.

Ich bin froh, dass ich an dem Tag Aufsicht habe, wo Massen an Studenten bei uns einfallen, die sich dann im Lehrerzimmer aufhalten. Das ist nämlich ziemlich stressig, denn es ist dann laut.

Beitrag von „Kathie“ vom 4. Januar 2020 23:37

Zitat von Susannea

Wie gesagt, ich fange um 9:55 an, 10 Minuten brauche ich ja maximal zum kopieren und das wäre dann die Pause 😊 Geht also nicht, ohne in der Pause zu kopieren.

Es ist für dich nicht wirklich eine Pause, wenn du erst um 9.55 beginnst. Da ist die Zeit davor für dich einfach vor Unterrichtsbeginn! Ist eigentlich klar, dass hier von Pausen zwischen Unterrichtsstunden geredet wird.

Ich kopiere auch vor Unterrichtsbeginn oder nach Schulschluss, in den Pausen brauche ich Ruhe, und etwas zu essen.

Beitrag von „Susannea“ vom 5. Januar 2020 00:23

Zitat von Kathie

Es ist für dich nicht wirklich eine Pause, wenn du erst um 9.55 beginnst. Da ist die Zeit davor für dich einfach vor Unterrichtsbeginn! Ist eigentlich klar, dass hier von Pausen zwischen Unterrichtsstunden geredet wird.

Ich kopiere auch vor Unterrichtsbeginn oder nach Schulschluss, in den Pausen brauche ich Ruhe, und etwas zu essen.

Nein, es wurde hier von Pausenzeiten in dem Zusammenhang gesprochen, sonst wäre ja jede Freistunde usw. auch eine Pause. Es ging ja darum, dass es in den Pausen zu voll ist am Kopierer. Und sonst passten hier auch alle Antworten aus der Schulleiter Richtung nicht, wenn

es heißt, in den Pausen sitzt er im Lehrerzimmer und hört den Kollegen zu und in den Stunden macht er die Tür zu und surft im Forum z.B. 😊

Zitat von samu

wie nutzt ihr die Pausen, wenn ihr keine Aufsicht habt

Zumal das die Eingangsfrage war und da stand nicht, wie wir unsere Pausen, sondern DIE Pausen nutzen, wenn man Aufsicht hat, wäre es dann ja auch nicht mehr eine Pause von uns 😊

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 5. Januar 2020 15:44

Zitat von Friesin

ich muss aber auch nicht wirklich runter kommen, weil ich eigentlich im Unterricht nur selten "hoch" komme

Geht mir eigentlich ähnlich. Hängt sicher mit der Schulform und auch der Schülerklientel zusammen aber ich erlebe eigentlich ausgesprochen selten mal eine Stunde, die ich wirklich als stressig empfinde. Allenfalls passiert das mal im Praktikum wenn eine Halbklasse einen schlechten Tag hat und irgendwie nur Blödsinn veranstaltet. Meine SuS arbeiten sehr viel selbstständig, lesen Texte, lösen Aufgaben, diskutieren miteinander ... Da habe ich immer wieder während des Unterrichts schon die Zeit einfach mal das Hirn auszuschalten bzw. während längerer Arbeitsphasen hocke ich mich einfach hinten rein und fange an irgendwas zu korrigieren oder vorzubereiten.

Zitat von samu

Vielleicht ist es ein Problem, dass man im Kollegium nie wirkliche Diskussionszeit hat? Nach dem Unterricht wollen alle heim, zu Konferenzen fasst man sich kurz (es sind auch immer dieselben, die dort sprechen), richtige kollegiale Supervision ist m.W. kaum irgendwo üblich...

Das ist zum einen sicher systembedingt da es bei euch ja nicht üblich ist, dass man als Lehrer einen eigenen Arbeitsplatz hat. Das führt nämlich automatisch dazu, dass die Präsenzzeit an der Schule sehr viel höher wird, man macht seine Vorbereitung dort, korrigiert, kopiert, etc. So

ergeben sich automatisch viel mehr Möglichkeiten mit KuK in Kontakt zu treten.

Dass im Konvent immer nur die "üblichen Verdächtigen" den Mund aufmachen wird wohl fast überall so sein. Wir haben jetzt ein weiteres Gremium etabliert, dass neben dem Konvent "heisse" Themen diskutiert und darüber entscheidet, was davon überhaupt in den Konvent zur allgemeinen Diskussion gehen soll. Das läuft seit diesem Schuljahr als Pilotprojekt und setzt sich aus dem Konventsvorstand, einem Delegierten pro Fachschaft sowie der Schulleitung zusammen. Bisher funktioniert es ganz gut und erfüllt seinen gedachten Zweck. Es hocken halt die Leute zusammen, die wirklich diskutieren wollen und es kann auch mal irgendein emotionales Zeug diskutiert werden, für das es im Grunde genommen eh keine wirkliche Lösung gibt, aber man will sich halt mal drüber aufregen.

Bezüglich kollegiale Supervision ... da müsst ihr euch halt selbst organisieren. Wir haben im Kollegium drei aktive Intervisionsgruppen mit je etwa 10 - 15 KuK die sich etwa alle 2 Monate bei einem Mitglied zu Hause zum Essen treffen um dann eben miteinander Probleme zu diskutieren oder einfach nur gegenseitig Rat einzuholen. Da ich als Privatperson eher misanthrop bin, bin ich nicht Mitglied in einer solchen Gruppe obwohl ich bereits mehrfach angefragt wurde. Mir reicht es, wenn ich beim Mittagessen mal fix jemanden fragen kann wenn es ein Problem gibt. Immerhin ist aber etwa 1/3 unseres Kollegiums Mitglied in einer Intervisionsgruppe. Ich erwähnte glaub ich auch schon mal unser "Lehrerbier", das etwa 2 - 3 x pro Semester an einem Freitagabend stattfindet, da gehe ich manchmal hin. Ist man in einer Intervisionsgruppe aktiv, wird natürlich erwartet, dass man zu den Treffen kommt, beim Lehrerbier ist das eine freiwillige Sache.

Beitrag von „hanuta“ vom 10. Januar 2020 16:17

Aus aktuellem Anlass frage ich: Was für eine Pause??

Kopieren, Telefonat , Gespräch mit Schulleitung, Gespräch mit Kollegen, Gespräch mit Kind, Gespräch mit Schulleitung, Gespräch mit Kind, Telefonat, Telefonat, Gespräch mit Kollegen, Gespräch mit Kind...

Beitrag von „Susannea“ vom 10. Januar 2020 16:27

Zitat von hanuta

Aus aktuellem Anlass frage ich: Was für eine Pause??

Kopieren, Telefonat , Gespräch mit Schulleitung, Gespräch mit Kollegen, Gespräch mit Kind, Gespräch mit Schulleitung, Gespräch mit Kind, Telefonat, Telefonat, Gespräch mit Kollegen, Gespräch mit Kind...

Die Frage habe ich gestern gerade wieder im Zusammenhang mit unserem Schwimmunterricht und den eben eh nicht vorhanden Pausen und der Mehrteilung von uns, die gestern stattfinden musste, weil dann auch noch Polizei auftauchte, auch an die Schulleitung gestellt. Welche Pausen, ich habe es nicht mal aufs Klo geschafft und die Zeit wäre ja sogar zu bezahlen!!! Aber ich möchte doch darauf achten, dass die Erzieher ihre Pausen bekommen, die arbeiten sie schließlich raus (äh ja, wir auch!!!).

Beitrag von „CDL“ vom 10. Januar 2020 17:57

Was hat deine Schulleitung geantwortet [@Susannea](#) im Hinblick auf deine/eure Pausen?

Beitrag von „Susannea“ vom 10. Januar 2020 18:49

Zitat von CDL

Was hat deine Schulleitung geantwortet [@Susannea](#) im Hinblick auf deine/eure Pausen?

"Ach, ihr habt da wirklich keine Pause?" Die hat das gestern mal wieder gar nicht auf die Reihe bekommen auch mit den Stunden, die wir da eigentlich unbezahlt arbeiten (sind ja von 9.55-16 Uhr ca. beim Schwimmen und bekommen nur 6 x45 Minuten +15+30 Minuten Pauseaufsicht angerechnet).

Aber gut, das ist oft zu ertragen und wir sind ja in der Regel auch nur 5 Minuten über die Zeit nach der wir eine Pause machen müssen, aber meist schafft man es wenigstens mal aufs Klo, aber da wir eben gestern auch noch einen Polizeieinsatz hatten, weil ein Vater durchdrehte (er wollte nicht, dass die Tochter schwimmen geht und wir haben sie erstmalig gegen seinen Willen mitgenommen, wobei es die Mutter erlaubt hat) war das eben auch total extrem.

Am meisten ärgert mich dann eben immer nur der Hinweis, wir sollen darauf achten, dass die Erzieher zu ihren Pausenzeiten kommen. Was soll ich noch tun? Mich zehnteilen?

Beitrag von „CDL“ vom 10. Januar 2020 19:56

Zitat von Susannea

Am meisten ärgert mich dann eben immer nur der Hinweis, wir sollen darauf achten, dass die Erzieher zu ihren Pausenzeiten kommen. Was soll ich noch tun? Mich zehnteilen?

Das finde ich auch eine Frechheit. Vor allem, da es ja nicht das erste Mal ist, dass du diese extrem angespannte Situation an euren "Schwimmtagen" hier darstellst, das sollte deiner SL also hinlänglich bekannt sein und das absolute Minimum an wertschätzendem Umgang- wenn sich die Situation für euch Lehrkräfte schon nicht verbessern lässt- wäre es auf derartige Ansagen zu verzichten, die für euch einfach nur nach purem Zynismus klingen können.

Beitrag von „Susannea“ vom 10. Januar 2020 21:36

Zitat von CDL

Das finde ich auch eine Frechheit. Vor allem, da es ja nicht das erste Mal ist, dass du diese extrem angespannte Situation an euren "Schwimmtagen" hier darstellst, das sollte deiner SL also hinlänglich bekannt sein und das absolute Minimum an wertschätzendem Umgang- wenn sich die Situation für euch Lehrkräfte schon nicht verbessern lässt- wäre es auf derartige Ansagen zu verzichten, die für euch einfach nur nach purem Zynismus klingen können.

Ja, irgendwas läuft da eh schief, gestern musste Unterricht ausfallen bzw. vertreten werden, damit zwei Kolleginnen jeweils mit dem Bus mitfahren konnten, weil der Hort das angeblich nicht abdecken konnte.

Da würde mich ja in dem Zusammenhang auch glatt mal interessieren, wie das andere Berliner Schulen abdecken. Ist vermutlich einen eigenen Thread wert.

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 10. Januar 2020 22:50

Zitat von hanuta

Aus aktuellem Anlass frage ich: Was für eine Pause??

Kopieren, Telefonat , Gespräch mit Schulleitung, Gespräch mit Kollegen, Gespräch mit Kind, Gespräch mit Schulleitung, Gespräch mit Kind, Telefonat, Telefonat, Gespräch mit Kollegen, Gespräch mit Kind...

Telefonat in Hohlstunde oder nach Unterrichtsschluss/ Gespräch mit Schulleitung vor Unterrichtsbeginn oder nach Terminabsprache, im Notfall zwischendrin aber normalerweise keine 20 min. lang/ Gespräch mit Kind- über was? Tratsch gibts bei der Hofaufsicht, wichtige

Sachen nach Unterrichtsschluss. Nur wenn einer blutet, dann hab ich sofort Zeit 

Das ist das was ich oben schon meinte, es sollte m.M.n. in Ruhe geklärt werden, wie und wann Fachgespräche mit Kolleg*innen Zeit finden und dann eben richtig geführt werden und nicht hektisch zwischen Tür und Angel.

Beitrag von „hanuta“ vom 11. Januar 2020 12:28

Dem Kind, was gerade (zum Glück in meiner Freistunde) durchdreht, kann ich nicht sagen „du, reiß dich erstmal zusammen, wir setzen und nach Unterrichtsschluss zusammen hin“.

Das ist quasi bluten, nur nicht körperlich.

Wann ich Telefonate führe, hängt ja auch davon, wer wann zu erreichen ist. Und bei Jugendamt wird das halt nach 12 Uhr nichts.

Wenn ich zur Schulleitung gerufen werde, weil da gerade ein Kollege wegen eines Vorfalls mit meinem Schüler sitzt, verschiebe ich das nicht. Schon gar nicht, wenn möglicherweise schnelles Handeln gefordert. ist.

Es ist ja auch nicht immer so. Aber diese Woche war es halt extrem.

(Bis auf ein Telefonat ging es auch bei allen Gesprächen um das gleiche Kind.)

Beitrag von „Fraggles“ vom 11. Januar 2020 15:05

Diese Beiträge zeigen, dass nicht alles so achtsam und gut strukturiert abläuft, wie es müsste. Pausen sind wichtig, eigentlich braucht sie jeder, um gedanklich umzuschalten (z. B. von

Deutsch-LK zu Französisch-5), um zu essen, zu trinken, durchzuatmen. Fehlende Pausen sind gesundheitsschädlich. Deshalb fände ich es gut, wenn jeder wieder stärker darauf achtet und dafür eintritt und diese auch fordert. Lehrer sind oft sehr selbstvergessen, da engagiert. Man sollte sich von der Mühle allerdings als systemtreuer Diener nicht zermahlen lassen, sondern selbstbewusst Grenzen setzen. Dazu gehört wie bei jedem erfolgreichen Projekt ein Schulleitungsteam, das dies auch fordert und bei der Umsetzung hilft. An unserer Schule leider auch nicht der Fall, da muss man das auch für sich umsetzen und zur richtigen Zeit nein sagen. Was natürlich anstrengend, aber wichtig ist.

Beitrag von „Fraggles“ vom 11. Januar 2020 15:09

Ps. Ich kann nur jedem raten, auf Toilettengänge nicht zu verzichten. Das Verkneifen kann zu irreversiblen Blasenausweitungen führen. Inklusive Folgeproblemen, vor allem bei Männern. Jetzt denkt der Leser: fraggles, das ist aber sehr direkt.

Ja, manches muss man direkt sagen.

Und ich übe auch, den Schritt zu verlangsamen und bewusst zu gehen, wenn die Zeit mal wieder besonders knapp ist.

Vielleicht sollte ein Gros der Kollegen beim Mühlen-Spiel nicht mitspielen. Die Schule funktionierte ohne Stechschritt sicherlich auch.

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 11. Januar 2020 17:20

Zitat von Fraggles

Ps. Ich kann nur jedem raten, auf Toilettengänge nicht zu verzichten.

...oder weniger zu trinken, damit man seltener muss...

Deswegen will ich eben auch nicht mehr in die Raucherecke hetzen, sondern entschleunigen. Man verbringt doch recht viel Lebenszeit bei der Arbeit, die will ich nicht nur "rumkriegen".

Beitrag von „CDL“ vom 11. Januar 2020 17:34

Zitat von samu

...oder weniger zu trinken, damit man seltener muss.. (...)

Ja, das ist wirklich einfach nur ungesund. Wir alle dürfen immer wieder aufs Neue besser auf uns achten und müssen uns selbst daran erinnern, dass wir das wert sind. Ich habe die Weihnachtsferien auch diesbezüglich zu einer kleinen Introspektion genutzt und musste feststellen, dass ich während des Refs immer schlechter auf meine Ernährung geachtet habe, weil mir die Kraft zunehmend fehlte zum Einkaufen und Kochen. Schon zweimal täglich etwas zu essen war zeitweise viel für mich. Ich versuche gerade wieder besser auf mich achtzugeben (alle 2 Tage für zwei Tage gesund kochen, 2-3x täglich essen, genügend trinken im Tagesverlauf, ausreichend Pause machen, mich nicht an meinem Selbstanspruch aufreiben,...) und hoffe, das auch nicht so schnell wieder im Alltagsgeschäft zu vergessen. Mal schauen, wie gut das klappt.