

# Job aufgeben?

**Beitrag von „symmetra“ vom 21. Oktober 2020 06:51**

Liebe Community,

ich brauche einen Rat. Ich bin seit Februar an einer neuen Schule, die mir eigentlich gefällt. Zuvor war ich an einer Schule, an der ich das Arbeiten so schrecklich fand, dass ich fundamental am Job gezweifelt habe. Ich trage diese Zweifel noch immer mit mir rum, obwohl ich sehr nette SuS und Kollegen habe. Ich fühle mich in den Ferien immer befreit und falle in ein Loch, wenn es wieder losgeht... das wird mit der Zeit dann etwas besser, bis wieder Ferien sind. Mich nerven momentan die Konferenzen und die vielen Klausuren, da ich sehr viel in Oberstufe unterwegs bin und mich als Berufsanfänger (3. Jahr) in so viel einarbeiten muss. Ich bekomme es hin, aber es ist auch oft Angst vor der Überforderung da und dass ich mich dann nicht abgrenzen kann und der Job mich dann auffrisst.

Ich denke immer, dass ich mich oft unwohl fühle, seitdem ich aus dem Ref bin und das ist nun eine echte Dauerbelastung. Die Unerfahrenheit, die Angst vor Überforderung, die spaßbefreite Bürokratie, die Korrekturen, aktuell auch Corona... ich gehe extrem ungern hin und fühle mich bedrückt.

Was denkt ihr? Segel streichen und was Neues machen? Schulpsychologisch beraten lassen? Durchhalten ?

---

**Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 21. Oktober 2020 07:14**

Ich denke, Überforderungsgefühl abbauen kann man lernen, hat was mit seinen eigenen Ansprüchen zu tun. Corona kann man nicht ändern, das würde ich wohl abwarten. Korrekturen kann man nicht ändern, ob man damit leben kann weiß ich nicht, effektiver kann man wohl auch da werden, das ist hier öfter Thema. Abschaffen nie. Mit Teilzeit würde es natürlich weniger.

Ich würde 5 Jahre voll machen (7 Jahre sagt man, bis man als Lehrer mit beiden Beinen auf dem Boden steht...) und zwar bis dahin wirklich versuchen, sich innerlich einzulassen, sich zu arrangieren. Und dann noch mal überlegen.

Edit: was würdest du denn anderes machen, hast du Optionen?

## **Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 21. Oktober 2020 09:01**

Bevor ich alles hinschmeiße würde ich auch erstmal an den Stellschrauben drehen, wo ich "rankomme". Also, was Samu schon sagte, z.B. an den eigenen Ansprüche arbeiten. Wie lange planst du z.B. Unterricht für die Oberstufe? Ich habe selbst die Erfahrung gemacht, dass mich Oberstufe viel mehr Energie, Zeit und Planung kostet und fand es die ersten Jahre auch sehr belastend. Wir haben nicht wenige Kollegen an meiner Schule, die deshalb nie oder selten Oberstufe machen. Ich habe zwei Korrekturfächer und brauche auch lange, aber zumindest hier ist es so, dass ich 1 Klausur pro Halbjahr schreibe und ich plane mir dann andere Termine so drumherum, dass ich mich darauf einstellen kann (ich brauch so ca. 22 h pro Klausur/Kurs von ca. 20). (Nächstes Mal wird es bei mir kurz vor Weihnachten sein, also habe ich noch die Ferien dazu.). Da kann ich auch nicht schneller werden. Aber: Ich habe gerade in der Oberstufe viel mehr an die SuS "delegiert", also meine Lehrervorträge tlw. stark zurückgenommen und durch Referate, Zusammenfassungen, Diskussionen, Ausarbeitung von Texten seitens der SuS usw. und die Unterrichtsmethoden so abgeändert, dass ich immer wieder eine Art "Ruhephase" habe im Unterricht, wo ich mich mal 10-15 min. zurücknehmen kann. Das war für mich am Anfang nicht so offensichtlich, dass man das so machen kann, ich musste das erst lernen. Außerdem schrecke ich nicht mehr davor zurück, Unterrichtsplanungen 1:1 aus den Kursen davor zu übernehmen. Nicht immer, aber gerade wenn ich wenig Zeit habe. Manches überarbeite ich, passe es an, wenn ich gerade etwas Zeit habe, befasse ich mich auch mit neuen Lektüren/Artikeln/Quellen usw., aber eben nur dann. Wen interessiert es, ob ich die gleichen short stories nehme wie im Kurs davor oder andere? Der Vorteil ist ja, dass ich die so gut kenne, dass ich dann möglicherweise noch besser vorbereitet bin als wenn ich mich in eine neue einarbeite? Und wenn sie mir zum Hals raushängen, nehm ich eben doch mal eine neue mit rein... Und meine zusätzlichen Arbeitsblätter, Handouts, vorbereitete Diskussionen/Debates, Quizzes und was auch immer ich vor Jahren mal vorbereitet habe, sind auf Dauer angelegt, die kann ich auch immer wieder einbauen. Also für mich kann ich zum Thema Oberstufe sagen: Je länger bzw. je mehr Erfahrung, desto weniger droht die Überforderung. Das kann bei dir durchaus auch kommen, aber es dauert halt ein paar Jahre.

Versuche herauszufinden, was genau dich überfordert (bzw. zu überfordern droht) - dein Anspruch an deinen Unterricht, die Korrekturen (nur die?), der Unterricht selbst (fachlich)...? Schreib es auf, am Ende von jedem Tag, der besonders stressig war und überlege dann, ob du was ändern kannst, was du ändern kannst oder ob das Ende der Fahnenstange tatsächlich schon erreicht ist. Dann kannst du immer nochmal überlegen, ob du den Job wechseln willst.

---

## **Beitrag von „EducatedGuess“ vom 21. Oktober 2020 09:28**

Kann es vielleicht auch einfach sein, dass die Rahmenbedingungen durch Corona es gerade extrem erschweren, an der neuen Schule so richtig heimisch zu werden?

Das braucht ja immer Zeit, gerade sicher noch mehr als sonst.

Also Mal genau hinschauen: Was ist der wirklich am Job doof, oder was ist der Gesamtsituation geschuldet?

Ich hatte so ein erstes Schuljahr nach dem Ref, an dem ich jeden Freitagmittag aufs neue hinschmeißen wollte. Nachdem ich dann für mich sortiert hatte, dass mir der Beruf eigentlich Freude macht, es aber an dieser oder jener Stelle auf Grund der Überbelastung nicht auf Dauer leistbar ist, habe ich das an meine SL kommuniziert. Natürlich wurden mir nicht von heute auf morgen alle Wünsche erfüllt, aber so nach und nach konnte ich mir einzelne Privilegien erarbeiten, die das Gesamtpaket wieder attraktiv machten. Da kam dann auch ganz schnell die Freude am Beruf zurück.

Mir hat da ein Coaching sehr geholfen a) zu sortieren und b) mich dann auch tatsächlich für mich einzusetzen.

---

## Beitrag von „symmetra“ vom 21. Oktober 2020 18:59

### Zitat von samu

Ich denke, Überforderungsgefühl abbauen kann man lernen, hat was mit seinen eigenen Ansprüchen zu tun. Corona kann man nicht ändern, das würde ich wohl abwarten. Korrekturen kann man nicht ändern, ob man damit leben kann weiß ich nicht, effektiver kann man wohl auch da werden, das ist hier öfter Thema. Abschaffen nie. Mit Teilzeit würde es natürlich weniger.

Ich würde 5 Jahre voll machen (7 Jahre sagt man, bis man als Lehrer mit beiden Beinen auf dem Boden steht...) und zwar bis dahin wirklich versuchen, sich innerlich einzulassen, sich zu arrangieren. Und dann noch mal überlegen.

Edit: was würdest du denn anderes machen, hast du Optionen?

Das habe ich auch gedacht. Abwarten und auf die Zeit nach Corona hoffen. Ich würde alternativ die Laufbahn zum Psychotherapeuten einschlagen, allerdings gibt es da drei Bedenken. Erstens die finanziellen Aspekte, zweitens die lange Ausbildung und drittens die Unsicherheit, ob es das „Richtige“ sein wird. Das würde ich erst dann machen, wenn ich kein Land mehr sehe... danke

dir für die Anregung.

Ich habe nur angst, dass ich nun zwei Jahre warte und dann feststelle „Nope, ist nichts für mich“, denn für einen Neuanfang tickt die Uhr gerade schon sehr laut. Ich sage mir selbst, dass wenn ich mich umentscheiden will, das so früh wie möglich tun muss, denn sonst wird es aus den oben genannten Problemen immer schwerer.

#### Zitat von Lehrerin2007

Versuche herauszufinden, was genau dich überfordert (bzw. zu überfordern droht) - dein Anspruch an deinen Unterricht, die Korrekturen (nur die?), der Unterricht selbst (fachlich)...? Schreib es auf, am Ende von jedem Tag, der besonders stressig war und überlege dann, ob du was ändern kannst, was du ändern kannst oder ob das Ende der Fahnenstange tatsächlich schon erreicht ist. Dann kannst du immer nochmal überlegen, ob du den Job wechseln willst.

Eigentlich fühle ich mich nicht überfordert und war es bisher noch nicht. Aber ich habe das Gefühl, dass diese Gefahr ständig über mir schwebt, weil mir die Darstellung des Berufs (hoher Workload, Überforderung, Burn Out) in medialen Berichten und auch teils in diesem Forum echt Schiss macht. Rein vom Anspruch am Unterricht/Korrekturen etc. achte ich schon sehr auf mich, das ist mir sehr wichtig. Aber du hast recht, falls es mal so weit kommt, muss ich das für mich systematisch überprüfen, was ich selbst verändern kann. Das ist zumindest etwas beruhigend.

#### Zitat von EducatedGuess

Kann es vielleicht auch einfach sein, dass die Rahmenbedingungen durch Corona es gerade extrem erschweren, an der neuen Schule so richtig heimisch zu werden?

Das braucht ja immer Zeit, gerade sicher noch mehr als sonst.

Also Mal genau hinschauen: Was ist der wirklich am Job doof, oder was ist der Gesamtsituation geschuldet?

Ehrlich gesagt vermute ich das teils auch. Ich fand die Umstellung sehr heftig und als ich mich anfangs wohl zu fühlen, war schon Lockdown. Nun ist es ein etwas sonderbarer Zustand mit vielen Zugeständnissen in Punkto Arbeitsqualität. Danke für deine Anregung mit dem Coaching, ich habe mir dazu schon eine passende Stelle herausgesucht. Ich warte den Ferien-Blues jetzt erst einmal ab und schaue dann, wie ich mich so fühle...

---

**Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 21. Oktober 2020 19:12**

### Zitat von symmetra

Ich würde alternativ die Laufbahn zum Psychotherapeuten einschlagen, allerdings gibt es da drei Bedenken. Erstens die finanziellen Aspekte, zweitens die lange Ausbildung und drittens die Unsicherheit, ob es das „Richtige“ sein wird.

Viertens, dass du noch mal studieren müsstest?

Und zum Thema Forum, es gibt sehr zufriedene Kollegen unter uns. Aber es werden natürlich selten Threads eröffnet mit dem Titel "heute war wieder so ein super Tag, danke, dass ich Lehrerin geworden bin". Die Probleme überwiegen in Diskussionen eben oft.

Unser Beruf hat viele Vorteile und man muss für sich prüfen, wie man mit den Nachteilen umgeht und ob man dazu dauerhaft Lust hat. Mir hilft es z. B., mich ab und an daran zu erinnern, warum ich den Job mal erlernen wollte. Wenn ich dann überlege, in welchem Beruf ich das besser könnte als in meinem jetzigen, dann fällt mir nichts Adäquates ein. Wenn ich jetzt eine Begabung entdecken würde oder sich irgendwas "ergäbe", Lottogewinn z. B., dann könnte ich mir auch vorstellen, was anderes zu machen. Aber ich bin leider weder ein verkapptes Wunderkind noch spiele ich Lotto und zu erben gab's och nüscht. Aber ja, ich schaue trotzdem immer wieder mal nach Alternativen...

---

### **Beitrag von „Zauberwald“ vom 21. Oktober 2020 20:21**

Anfangs brauchte ich viel länger für alles. Jetzt bin ich lange dabei und es geht viel schneller. Manches stresst mich viel weniger als früher, Elternabende z.B. Ich habe den Job so verinnerlicht, dass ich da souverän auftrete und mir nix mehr von unwissenden Eltern sagen lasse. Hat lange gedauert.

Ich empfinde es so, dass es immer wieder stressige Phasen gibt mit Dingen, die nichts mit dem Unterricht zu tun haben. Dann läuft dieser eben auf Sparflamme. So, dass ich auch mal durchatmen kann. Das was Lehrerin 2007 schreibt kann ich mir gut vorstellen. Die älteren Schüler in den Unterrichtsablauf mit einbeziehen mit Kurzreferaten, Präsentationen usw.

Die Unterrichtsvorbereitung geht auf alle Fälle mit der Zeit schneller, die Korrekturen, Sitzungen usw. allerdings nicht. Weiß nicht, ob du Stunden reduzieren kannst, das wäre möglicherweise auch erst einmal ein Weg. 5 Stunden weniger können sehr viel ausmachen.

---

### **Beitrag von „Alterra“ vom 21. Oktober 2020 20:28**

Hallo, ich denke, dass es vielen zu Beginn ihres Lehrerdaseins so ging. Nach dem Ref ist man zwar den psychischen Druck der Unterrichtsbesuche los, aber viele Arbeiten, die man als Ref nicht in der Form hatte, kommen hinzu: mehr Konferenzen, Klassenlehrerschaften, Verwaltungskram jeglicher Art und ach ja, Unterrichtsvorbereitung inkl Korrekturen in höherem Umfang als zu Refzeiten.

Zeitlich waren die ersten 5 Jahre wirklich anstrengend, so langsam wird es bei mir besser. Wenn es noch geht, würde ich dir bis zu diesem Zeitpunkt warten. Wenn du jedoch wirklich unglücklich bist: Das Leben ist zu kurz...

---

### **Beitrag von „CatelynStark“ vom 27. Oktober 2020 20:04**

So blöd das auch klingt, wenn man bedenkt, dass ich ein erstes und zweites Staatsexamen für das Lehramt habe: Ich war zu Beginn der vollen Stellen vollkommen mit dem Orga Kram überfordert. Habe gleich einen LK in der Fahrtschiene und eine Klassenleitung in der 5, noch dazu in unserer allerersten MINT Klasse, bekommen.

Unterricht planen ging ganz gut.

Geld einsammeln für LK Fahrt, Klassenkasse, [Kopiergeld](#) etc einsammeln, Kurshefte führen, Klassenbuch führen, Ordnungsdienste organisieren, Hausaufgabenlisten führen, Stammtisch der Eltern mit der Klasse 5 etc.? Habe ich nicht auf die Reihe bekommen. Inzwischen ist das überhaupt kein Problem mehr, aber Anfang war das für mich das aller schlimmste.

Inzwischen weiß ich auch, dass ich das gar nicht alles machen muss. Die Eltern wollen einen Stammtisch? Ich halte sie nicht ab, aber ich gehe wenn überhaupt nur beim aller ersten Mal hin. Die Eltern wollen eine Klassenkasse? Auch da halte ich sie nicht ab, ist doch eine gute Aufgabe für den Klassenpflegschaftsvorsitzenden. Geld einsammeln mache ich nur noch in Arbeitsphasen und dann nach Alphabet. In jeder Jahrgangsstufe. Man darf mir nicht vorne einfach Geld auf's Pult legen, dann weiß ich nicht mehr von wem das war. So sind auch die Behauptungen "aber ich habe doch bezahlt!" deutlich weniger geworden.

Bei Korrekturen setzte ich mir ein ganz klares Ziel, wann ich die Klausuren realistisch fertig haben kann und rechne dann aus, wie viele Klausuren ich pro Tag schaffen muss.

Mit der Zeit wird alles besser und einfacher, aber der Anfang ist echt hart, das stimmt schon.

---

### **Beitrag von „fachinformatiker“ vom 28. Oktober 2020 10:21**

Ich bin auch manchmal überfordert, besonders wenn ich hunderte Stunden nebenbei zu Hause an Fortbildungen sitze, zu die ich leider doch ja gesagt habe.

Aber dafür reduziere ich die Vorbereitung, sowie die Zahl und den Umfang der Klausuren. Mit der Fortbildungsaufgabe wird es niemand wagen, mir das vorzuwerfen.

Du solltest dir überlegen, wie du die Klausuren korrekturfreundlich stellst und wie du die Konferenztermine positiv für dich nutzt. In der Wartezeit Arbeit erledigen oder während der Konferenz Konzepte überlegen.

Wichtig finde ich auch, schulfreie Phasen in die Wochenplanung einzubauen.

---

### **Beitrag von „Kiggie“ vom 28. Oktober 2020 14:01**

[Zitat von fachinformatiker](#)

sowie die Zahl und den Umfang der Klausuren.

Das kannst du aber nu in begrenztem Rahmen.

Klar, wenn 1-2 im Plan stehen, kann man nur 1 schreiben lassen.

Aber wenn 2 Pflicht sind, geht das eben nicht. Auch nicht mit Fortbildung und anderen Verpflichtungen. Vorwerfen könnten dir das dann auch die Schüler, die dann im Zweifel noch Noten anfechten.

Umfang - je nach Bildungsgang, gibt es da auch klare Vorgaben.

---

### **Beitrag von „symmetra“ vom 2. November 2020 18:44**

Jupp, genau das ist es... die Korrekturen sind eben so, wie sie sind.

Beispiel: In den letzten vier Wochen habe ich drei Oberstufenklausuren und zwei [Klassenarbeit](#) durchkorrigiert. Es hat mich keine Nachtschichten gekostet und ich habe eben geguckt, wie ich das zeitlich regulieren kann. Das hat auch geklappt.

Aber diese Arbeit war so. Unglaublich. Nervig. Ehrlich, stupider geht es gar nicht.

Dann gibt es eigentlich seit den Sommerferien jede Woche eine Konferenz oder einen Zusatztermin, die immer so beschissen auf meine kurzen Tage fallen, dass mir diese dann zur Regeneration fehlen. Ich mache leider auch den Fehler, davon genervt zu sein. Entsprechend mache ich die Unterrichtsplanung dann noch mehr husch husch, weil ich es nicht einsehe, nach diesen langen Hammertagen noch Unterricht zu planen. Etwas frustrieren tut es mich aber doch, dass der unproduktive Kram so viel Zeit frisst und das Kerngeschäft unter dem Müll so leidet. Sorry für die Wortwahl, aber ich bin etwas frustriert.

Ich muss für das nächste Schuljahr auch stärker offensiv versuchen Oberstufenkurse zu vermeiden, denn für diese bin ich überdurchschnittlich oft eingeteilt und genau hier nerven die Korrekturen ja am meisten. Das ist meine eigene Schuld, das hätte ich kommen sehen müssen.

Mein Problem ist glaube ich, dass ich diesen Job wie ein Monster sehe, das mich auffressen will und ich versuche ständig, eben vor diesem Monster wegzurennen...also eben mit Kürzungen, Prioritäten setzen, um nicht gefressen zu werden. Bei Korrekturen, Konferenzen und Elterngeschäften werde ich dann aber doch gefressen und das stört mich, dieses ganze Arbeiten „on top“. Vielleicht ist diese etwas antagonistische Haltung gegenüber dem Job auch nicht die richtige, aber meine letzte Schule hat mir diese Haltung regelrecht aufgedrängt. Finde es wirklich schwer, das für mich zu sortieren.

Im Endeffekt muss ich wohl abwarten und auf bessere Zeiten hoffen.

Sorry für das unstrukturierte Wirrwarr...es wollte raus.

---

## Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 2. November 2020 19:05

### Zitat von symmetra

Etwas frustrieren tut es mich aber doch, dass der unproduktive Kram so viel Zeit frisst und das Kerngeschäft unter dem Müll so leidet.

Ja, genau das nervt mich auch am meisten an diesem Beruf und bringt mich immer wieder ins Grübeln. Aber da immer mehr außunterrichtliche Dinge immer wichtiger werden, frage ich mich schon, wo das mal hinführen soll... 😞

---

## Beitrag von „symmetra“ vom 2. November 2020 19:17



#### Zitat von Lehrerin2007

Ja, genau das nervt mich auch am meisten an diesem Beruf und bringt mich immer wieder ins Grübeln. Aber da immer mehr außerunterrichtliche Dinge immer wichtiger werden, frage ich mich schon, wo das mal hinführen soll... 😞

Jupp. Alleine schon die elendige Verwaltung von Listen und die doppelte Buchführung, da man diese Liste mindestens in eine weitere überführen muss. Da bekomme ich echt die Pickel. Dieser Notenfetisch bei gleichzeitiger Beteuerung von ‚nein liebe SuS, es geht hier um viel mehr als Noten!!!!‘. Reines Lippenbekenntnis.

Und womit verbringe ich am meisten Zeit?

Dokumentation von Noten, Festlegung von Noten, sprechen über Noten, Konferenzen über Noten. Und mich über diesen Fetisch zu ärgern. Argh.

---

### **Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 2. November 2020 19:59**

#### Zitat von symmetra

...doppelte Buchführung, da man diese Liste mindestens in eine weitere überführen muss.

Und wenn man die Liste schlicht kopiert? 😬

#### Zitat von symmetra

Notenfetisch

Das kann ich sehr gut nachvollziehen, obwohl ich davon an unserer Schulart lange nicht so betroffen bin. Weiß gar nicht, wie man das mit so vielen Schülern macht... 😬

Vielleicht würdest du dich an einer freien Schule mit alternativem Konzept wohlfühlen? Da gibt's auch Noten aber die Werte sind eben andere.

#### Zitat von symmetra

Mein Problem ist glaube ich, dass ich diesen Job wie ein Monster sehe, das mich auffressen will und ich versuche ständig, eben vor diesem Monster wegzurennen...

Das ist definitiv ungesund und auf Dauer nicht zu schaffen. Was evtl. auch noch eine Möglichkeit wäre, ist eine Lebensberatungsstelle aufzusuchen. Das kostet nichts und die Leute sind ganz famos ausgebildet, können dir helfen, deine Gedanken zu sortieren. Evtl. ist es ja nicht die Arbeit allein, die die Unzufriedenheit nährt.