

Stresslevel

Beitrag von „nudels“ vom 29. August 2023 13:26

Hallo,

ich stehe mitten in meinem B.Ed. Lehramtsstudium und habe bald ein Praktikum an einer Schule vor mir. Es ist ja kein Geheimnis, dass das Studium nicht so recht auf Praxiserfahrungen vorbereitet. Es gibt ja in diesem Forum und auch auf Youtube zahlreiche negative Erfahrungen zum Berufsbild Lehrer. Es ist klar, dass es ein harter Job ist. Trotzdem hat es mich etwas überrascht.

Wie ist euer Stresslevel auf einer Skala von 1-10 so aktuell im Beruf? Wie war es im Ref und im Studium vergleichsweise? Natürlich gibt es stressigere Phasen und nicht so stressige. Was ist denn der Durchschnitt?

Ich habe mehrere chronische Krankheiten die extrem negativ auf starken Stress reagieren. Ich frage mich, ob da ein gutes Lehrer-Dasein für mich überhaupt möglich ist. Ich finde das Studium schon sehr anstrengend und kräftezehrend. Mehr Stress kann ich mir eigentlich gar nicht vorstellen.

Beitrag von „xwaldemarx“ vom 29. August 2023 13:42

Mein erstes Jahr im Ref ist jetzt vorbei.

Während der UV-Phasen war mein Stresslevel sehr hoch (am Tag vor der UV bestimmt bei 8 oder 9). Ansonsten war das erste Jahr recht entspannt. Das Ref muss keine Hölle sein. 😊

Beitrag von „Frechdachs“ vom 29. August 2023 13:48

Hi, mein Stresslevel ist in verschiedenen Situationen unterschiedlich hoch.

Je nach Situation kann der heute höher sein, als in manchen Situationen im Ref. Es gibt aber heute, wie auch im Ref Zeiten der Entspannung. Ich habe für mich versucht, dass ein bisschen

ausgewogener zu gestalten, was auch im Ref möglich war. Ich sage mal als Stichwort: Vorbereitung und in diesen immer einen Plan B haben.

Im Vergleich zum Beruf war das Studium aber eher entspannt. Ich würde das jetzt aber nicht von mir auf dich beziehen. Für dich sind vielleicht andere Situationen stressig als für mich. Du könntest konkretere Situationen schildern und fragen, wie du in diesen konkreten Situationen den Stress etwas herausnehmen kannst. Du findest hier sicher viele Tipps.

Beitrag von „CDL“ vom 29. August 2023 13:48

Ich bin selbst chronisch krank und in der Folge schwerbehindert, Stress ist auch bei meinen Erkrankungen ein zusätzlicher Stressor (😁). Ganz unabhängig von meinem aktuellen Stresslevel (bezogen auf Schule 0, da ich noch Sommerferien habe, in einzelnen Phasen in der Schule durchaus 8-10, in den ruhigeren Phasen irgendwo zwischen 3 und 7) sind Praktika meiner Erfahrung nach vom Stresslevel her nicht zu vergleichen mit dem späteren Schuldienst. Dieser ist- zumindest für mich, das kann für andere anders sein- definitiv anstrengender als die Studienzeit es je war (und ich hätte mir nicht vorstellen können, dem gewachsen zu sein, was ich inzwischen leiste, man wächst nun einmal an seinen Aufgaben). Wie sich das für dich darstellt kannst aber nur du herausfinden, also nur Mut, dann findest du - genau wie ich auch- bestimmt auch Strategien für dich, um mit dem Stress umzugehen.

Mir hat geholfen, dass ich einerseits wusste, dass Ref und Schuldienst anstrengender werden als das Studium und mich mental darauf eingestellt hatte und andererseits, dass ich mir erlaubt habe einfach herauszufinden, wie sich der nächste Schritt anfühlt, was das mit mir macht, welche Ressourcen ich einsetzen muss, wie ich mich stärken kann und muss, um das zu bewältigen.

Du weißt noch nicht, wie es sich für dich anfühlen wird an die Schule zu kommen im Praktikum, also sei einfach offen dafür, überleg dir vorab noch einmal in aller Ruhe, welche Skills im Bereich des Stressmanagements du hast und versuch innerlich aufzutanken kräftemäßig, um diese neue und dadurch in jedem Fall auch stressige Erfahrung gut meistern zu können, ohne größere gesundheitliche Probleme. Selbst wenn im Praktikum kräftemäßig nicht alles rund läuft, ist das noch kein Ausschlussgrund für den Schuldienst, sondern erst einmal einfach nur ein weiteres Lernfeld im Praktikum, nämlich wie du mit deinen gesundheitlichen Herausforderungen gesund im Schulleben als Lehrkraft mit dir umgehen könntest. Dazu sammelst du im Praktikum erste Daten und testest Strategien, die du im Anschluss prüfst und entweder verwirfst oder überarbeitest, wenn sie noch nicht ganz passend waren, damit es beim nächsten Mal, im Master, schon besser laufen kann.

Das wichtigste für mich war es, dass ich mir immer ausreichend Pausen erlaubt habe und erlaube, gerade auch bei der Vor- und Nachbereitung. Vielleicht könnte dir das ebenfalls helfen. Darüber hinaus ist der bewusste Kontakt mit der Natur sehr wichtig für mich, um Stress loslassen zu können und mental Kraft zu schöpfen. Was füllt deine Ressourcen denn wieder auf, was du täglich machst (oder machen könntest/ solltest)?

Beitrag von „puntino“ vom 29. August 2023 15:51

Im Gegensatz zu meinem vorherigen Job in der IT-Beratung würde ich das Stresslevel im Lehrerberuf mit 3 beziffern. Man muss sich nur klarmachen, dass

- es nur ein Job ist
 - leuchtende Kinderaugen kein Grund für Selbstausbeutung sind
 - die regelmäßige Arbeitszeit bei 41 Wochenstunden liegt und alles, was da nicht reinpasst liegen bleiben muss
 - Vorgesetzte keine Götter sind, sondern auf dem Klo auch die Beine krumm machen müssen
 - Arbeitsmittel nicht von einem selbst gekauft werden müssen, sondern vom Arbeitgeber gestellt werden
 - Möbelschleppen und sonstige Nebentätigkeiten nicht deine Aufgabe sind
-

Beitrag von „Sissymaus“ vom 29. August 2023 19:48

Im Ref wars für mich stressig --> Quereinstieg, höheres Alter, Kleinkind und Pubertier zuhause, Mann wochenlang im Ausland.

Danach auch noch so ein Jahr und dann wurde es sehr schnell besser.

Phasenweise liegt es bei 5, aber nur zu Beginn (So wie jetzt!) und am Ende. Dazwischen wäre ich auch so bei 3-4 (trotz Bereichsleitung).

Es ist ein schöner Job, aber die Gefahr der Selbstausbeutung ist wirklich da! Deswegen: Beherzige @puntinos Tipps.

Beitrag von „Philio“ vom 29. August 2023 21:23

Mein Stresslevel ist im Durchschnitt bei 1. Habe vorher in der Industrie gearbeitet, das war er konstant zwischen 8 und 10. Liegt auch daran, dass der damalige Job nicht zu mir gepasst hat, mein Job als Lehrer aber schon. In der Ausbildungsphase war es stressiger, aber über 5 bin ich nicht hinaus gekommen.

Beitrag von „CDL“ vom 29. August 2023 21:37

Zitat von Philio

Mein Stresslevel ist im Durchschnitt bei 1. Habe vorher in der Industrie gearbeitet, das war er konstant zwischen 8 und 10. Liegt auch daran, dass der damalige Job nicht zu mir gepasst hat, mein Job als Lehrer aber schon. In der Ausbildungsphase war es stressiger, aber über 5 bin ich nicht hinaus gekommen.

Daran merke ich, wie sehr meine gesundheitliche Belastung meinen Stresslevel immer wieder in die Höhe treibt, denn könnte ich diese im realen Leben einfach weglassen und nicht nur mental abstrahieren, würde ich weitestgehend ebenfalls in diesem Bereich liegen.

Ich nehme das jetzt einfach mal für mich selbst als kleinen Reminder, auch weiterhin daran zu arbeiten, meine gesundheitlichen Belastungen soweit zu reduzieren, dass ich keine Spitzenwerte mehr beruflich erreiche, nur weil die Grundbelastung ohne den Beruf schon so hoch ist.

Beitrag von „nani“ vom 29. August 2023 22:04

Zitat von puntino

- die regelmäßige Arbeitszeit bei 41 Wochenstunden liegt und alles, was da nicht reinpasst liegen bleiben muss

Klugscheißermodus an: soweit ich weiß, beträgt unsere regelmäßige Arbeitszeit 46 Stunden, weil auch Lehrer nur sechs Wochen Ferien / Urlaub im Jahr haben. Die restlichen 7 Wochen (von 13 Ferienwochen im Jahr) sind "unterrichtsfreie Zeit", in der man entweder auch seine 40 Stunden arbeitet, oder diese auf die übrigen Wochen im Jahr verteilt, sodass pro Woche 46

Stunden herauskommen.

Ich komme auch (locker) auf diese Zahl. Mag sein, dass mein Stresslevel deshalb auch meist höher als 5 ist, in Hochphasen auch weit mehr. Aber das mag meiner Persönlichkeit und meinem Arbeits- und Vorbereitungsstil geschuldet sein...

Beitrag von „nihilist“ vom 29. August 2023 22:11

studium stress 3, ref 10, beruf 4.

Beitrag von „Feldscher“ vom 29. August 2023 22:48

[Zitat von nudels](#)

Ich finde das Studium schon sehr anstrengend und kräftezehrend. Mehr Stress kann ich mir eigentlich gar nicht vorstellen.

Sollte das wirklich ernst gemeint sein -> dann lass es bleiben. Für dich und für deine Kollegen, welche dich auffangen müssen.

Das Studium hat natürlich ein gewisses Arbeitspensum (Semesterarbeiten, Klausuren, Referate, Examensprüfungen etc..) ist aber nicht wirklich "stressig".

Was im Ref dazukommt: Eine völlig neue Rolle, eine 24/7 Bewertung deiner Person, Kontakte (positiv wie negativ) mit Schülern, Eltern, Kollegen, Vorgesetzten, Eigenverantwortung im bedarfsdeckenden Unterricht, ggf. Klassenleitungen.

Das IST weitaus stressiger als das Studium. Mein Kernseminarleiter meinte mal, dass wir als Lehrer "Komplexitätsmanager" sind und das trifft es ziemlich gut.

Als "normaler" Lehrer kommen dann organisatorische Dinge wie Klassenleitungen, Planen von Klassenfahrten sowie die Abnahme von Prüfungen hinzu.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 30. August 2023 00:23

In keiner Sekunde meines Berufs, weder im Referendariat noch in der festen Stelle habe ich zu irgendeiner Zeit auch nur ansatzweise den Stress eines naturwissenschaftlichen Studiums gespürt. Das war alles ein Wellnessurlaub im Vergleich.

Beitrag von „Kris24“ vom 30. August 2023 00:57

Zitat von state_of Trance

In keiner Sekunde meines Berufs, weder im Referendariat noch in der festen Stelle habe ich zu irgendeiner Zeit auch nur ansatzweise den Stress eines naturwissenschaftlichen Studiums gespürt. Das war alles ein Wellnessurlaub im Vergleich.

Ich bin absolut deiner Meinung. Auch ich fand das Studium ebenfalls am stressigsten, dann folgte das Referendariat und dann erst meine jetzige Arbeit. Mit zunehmender Routine wurde der Stress immer weniger.

Zitat von Philio

Liegt auch daran, dass der damalige Job nicht zu mir gepasst hat, mein Job als Lehrer aber schon. In der Ausbildungsphase war es stressiger, aber über 5 bin ich nicht hinaus gekommen.

Auch dem stimme ich zu. Wenn etwas Freude macht, wenn es passt, dann fühlt man wenig Stress. Das merke ich auch jetzt immer wieder.

[Feldscher](#), vielleicht bist du am falschen Ort? (Ich finde es aber sehr problematisch, aus der Ferne so weitreichende Aussagen von sich zu geben. Du weißt nicht, was den TE stresst.)

Beitrag von „Quittengelee“ vom 30. August 2023 08:33

Es kommt doch total darauf an, was einen besonders stresst, wie man damit umzugehen lernt und welche Arbeitsbedingungen man vorfindet.

Stresst mich das Studium, weil es mich intellektuell überfordert, ist die Schule wahrscheinlich nicht mehr so stressig. Stressen mich Abgabefristen, Organisation von Aufgaben und Konflikte

mit Dozierenden, dann wahrscheinlich schon. Arbeite ich in der Sek I, sollten mich Verhaltensweisen von Pubertieren nicht sonderlich stressen, arbeite ich in der Primarstufe, sollten mich Körperkontakt und Eltern mit Sonderwünschen nicht aus der Ruhe bringen. Oder aber, ich arbeite an mir und lerne besser mit den Aspekten umzugehen, die mich belasten. Allerdings sollte man realistisch sein, man selbst ist nur wenig formbarer als die vorgefundenen Bedingungen.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 30. August 2023 09:17

Zitat von nani

Klugscheißermodus an: soweit ich weiß, beträgt unsere regelmäßige Arbeitszeit 46 Stunden, weil auch Lehrer nur sechs Wochen Ferien / Urlaub im Jahr haben. Die restlichen 7 Wochen (von 13 Ferienwochen im Jahr) sind "unterrichtsfreie Zeit", in der man entweder auch seine 40 Stunden arbeitet, oder diese auf die übrigen Wochen im Jahr verteilt, sodass pro Woche 46 Stunden herauskommen.

Klugsch... zurück: Das heißt, du unterstellst puntino, dass er/sie in den restlichen 7 schulfreien Wochen gar nicht macht und 2) er die Bedeutung des Worts regelmäßig nicht kennt?

Wir haben keine regelmäßige Arbeitszeit von 47 Stunden und 13 Wochen Urlaub im Jahr, wir haben eine regelmäßige Arbeitszeit von 41 Stunden die Woche und 6 Wochen Urlaub, wobei wir mit einer Jahresarbeitszeit arbeiten müssen, weil wir in einzelnen Phasen bestimmten Aufgaben (Unterricht) nicht nachkommen können.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 30. August 2023 09:23

Zitat von Feldscher

Was im Ref dazukommt: Eine völlig neue Rolle, eine 24/7 Bewertung deiner Person, Kontakte (positiv wie negativ) mit Schülern, Eltern, Kollegen, Vorgesetzten, Eigenverantwortung im bedarfsdeckenden Unterricht, ggf. Klassenleitungen.

Das IST weitaus stressiger als das Studium. Mein Kernseminarleiter meinte mal, dass wir als Lehrer "Komplexitätsmanager" sind und das trifft es ziemlich gut.

Als "normaler" Lehrer kommen dann organisatorische Dinge wie Klassenleitungen, Planen von Klassenfahrten sowie die Abnahme von Prüfungen hinzu.

Und keins dieser trivialen Dinge ist mit einem Fortgeschrittenenpraktikum Physik an der Uni, theoretischer Physik oder Vorlesungen zur Gruppentheorie (Das ist nicht das gleiche wie "soziale Gruppen" in den Geisteswissenschaften) vergleichbar. Nicht einmal ansatzweise.

Beitrag von „Pyro“ vom 30. August 2023 09:45

Ich habe im letzten Schuljahr meine Arbeitszeit mit einer App "getrackt". Das Ergebnis: Trotz Vollzeitstelle, Klassenleitung und Sek 2 Unterricht arbeitete ich im Schnitt nur 5 Stunden pro Werktag und 1 Stunde pro Wochenende. Ich habe die unterrichtsfreie Zeit in diesen Berechnungen jedoch mitberücksichtigt (allerdings nicht die Sommerferien, da Urlaub). In arbeitsintensiven Wochen habe ich also mehr als die 5 Stunden pro Tag gearbeitet, jedoch nie mehr als 41 Stunden pro Woche.

Wenn man diszipliniert arbeitet und nichts grundlos aufschiebt, ist dieser Beruf gut machbar. Allerdings muss man seinen Perfektionismus sehr schnell ablegen, sonst können aus 5 Stunden schnell 10 oder mehr werden. Ebenfalls gut ist ein gewisses Improvisationstalent. Man sollte während der Korrekturphasen auch ohne viel Vorbereitung angemessene Stunden halten können. Dafür braucht man ein gutes Fachwissen und man sollte die Fachdidaktik souverän beherrschen. Das kann man aber alles erlernen.

Auch ich leide an einer chronischen Erkrankung (mit Schwerbehinderung). Wenn mein Körper stressbedingt nein sagt, bleibe ich eben Zuhause, was aber erstaunlich selten passiert (weniger als 5 Tage pro Schuljahr).

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 30. August 2023 09:47

Was meinst du mit 5 Stunden pro Werktag? 5 Stunden inklusive Unterricht? Oder 5 Stunden exklusive Unterricht? Zweiteres finde ich erstaunlich viel, ersteres aber erstaunlich wenig, alleine durch die Präsenzzeiten.

Beitrag von „Pyro“ vom 30. August 2023 09:54

[Zitat von state_of_Trance](#)

Was meinst du mit 5 Stunden pro Werktag? 5 Stunden inklusive Unterricht? Oder 5 Stunden exklusive Unterricht? Zweiteres finde ich erstaunlich viel, ersteres aber erstaunlich wenig, alleine durch die Präsenzzeiten.

Ich habe meinen Post noch einmal überarbeitet. 😊 Kannst du nachlesen. Aber in kurz: inklusive Unterricht, aber eben auch inklusive Schulferien (minus Feiertage und Sommerferien, da Urlaub).

Beitrag von „Omidala“ vom 30. August 2023 11:03

[Zitat von state_of_Trance](#)

In keiner Sekunde meines Berufs, weder im Referendariat noch in der festen Stelle habe ich zu irgendeiner Zeit auch nur ansatzweise den Stress eines naturwissenschaftlichen Studiums gespürt. Das war alles ein Wellnessurlaub im Vergleich.

Ich kann dir nur zu 100 % zustimmen.

Beitrag von „Friesin“ vom 30. August 2023 16:31

ich fand das Ref nicht halb so schlimm wie prognostiziert, aber ähnlich wie im Beruf (ich vermute, in jedem Beruf) gab es dort besondere Hoch-Zeiten mit hohem Stresslevel.

Ansonsten ist es wohl tatsächlich sehr personenabhängig, was jeder einzelne als wie stressig empfindet. Je älter ich werde, desto weniger ficht mich Stress an 😊

Im Allgemeinen

Beitrag von „Schweigeeinhorn“ vom 30. August 2023 16:59

Das Ref ist so eine Wundertüte, das kann man gar nicht vergleichen. Je nachdem, was man so an Ausbildungsschule und Fachleitern zugestellt bekommt, wird man ausgebildet oder ist so viel wert wie Dreck unterm Fingernagel.

Der Berufsanfang nach dem Ref ist natürlich auch stressiger als 2-3 Jahre später, wenn man seinen Kram beisammen hat. Wenn ich nochmal anfangen müsste, würde ich das mit halber Stelle tun.

Mittlerweile erhöhen nur noch Stimmlagen gewisser Schüler und die Worte "Abordnung" und "Zweitkorrektur" meinen Puls.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 30. August 2023 17:02

[Zitat von Schweigeeinhorn](#)

Wenn ich nochmal anfangen müsste, würde ich das mit halber Stelle tun.

Das wäre ein großer Fehler und will ich als Tipp hier nicht kommentarlos stehen lassen: Du würdest nicht halbe Stundenzahl arbeiten, sondern mehr! Meine Empfehlung: Seine Arbeitsleistung der vorhandenen Arbeitszeit anpassen. Das muss man lernen und zwar am besten mit voller Stundenzahl, anstatt dem Dienstherrn Geld zu schenken.

Beitrag von „Schweigeeinhorn“ vom 30. August 2023 17:09

Das kommt natürlich darauf an. Eine halbe Stelle, in der man nur Sprachen und Sek II unterrichtet ist sicher deutlich stressiger als eine volle Stelle nur mit Nebenfächern in der Sek I. Für den Anfang hat man mit Klassenleitung und anderem pipapo genug zu tun, so dass eine halbe Stelle ausreicht, um in den Beruf zu kommen. Stunden aufstocken geht ja immer.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 30. August 2023 17:11

[Zitat von Schweigeeinhorn](#)

so dass eine halbe Stelle ausreicht, um in den Beruf zu kommen.

Warum genau? Weil Du in der anderen Hälfte Deiner Arbeitszeit in der Hängematte chillen willst? Das sei Dir gegönnt!

Oder weil Du dann doch arbeitest? Ohne Bezahlung. Und dann von anderen Neueinsteigern mit voller Stundenzahl gleichen Arbeitseinsatz zu erwarten?

Nun ja!

Beitrag von „chilipaprika“ vom 30. August 2023 17:16

[Zitat von Schweigeeinhorn](#)

Stunden aufstocken geht ja immer.

oder eben in der Realität nicht wirklich.

Weil man sich an dem Rhythmus gewöhnt hat und es unmöglich erscheint, plötzlich mehr Stunden zu machen.

Beitrag von „Schweigeeinhorn“ vom 30. August 2023 17:32

[Zitat von Sissymaus](#)

Warum genau? Weil Du in der anderen Hälfte Deiner Arbeitszeit in der Hängematte chillen willst? Das sei Dir gegönnt!

Oder weil Du dann doch arbeitest? Ohne Bezahlung. Und dann von anderen Neueinsteigern mit voller Stundenzahl gleichen Arbeitseinsatz zu erwarten?

Nun ja!

Jo, und nu stell dir vor du hast eine volle Stelle mit mindestens einem korrekturrenintensiven Fach und den ganzen anderen Bums als Berufseinsteiger obendrauf. Das kannst du gerne 150% Stelle nennen, die mit 100% bezahlt wird. Mehr Arbeit ist es in jedem Fall.

[Zitat von chilipaprika](#)

oder eben in der Realität nicht wirklich.

Weil man sich an dem Rhythmus gewöhnt hat und es unmöglich erscheint, plötzlich mehr Stunden zu machen.

Das ist dann aber PP, oder? An mehr Kohle gewöhnt man sich auch.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 30. August 2023 17:38

[Zitat von Schweigeeinhorn](#)

Jo, und nu stell dir vor du hast eine volle Stelle mit mindestens einem korrekturrenintensiven Fach und den ganzen anderen Bums als Berufseinsteiger obendrauf.

Den anderen Bums darf man dann gern ablehnen. Wenn die Kollegen wollen, dass Du ihnen länger erhalten bleibst, dann werden sie auch noch 1-2 Jahre überstehen, ohne dass Du eine Klassenleitung und anderen Bums übernimmst. Man kann neue Leute auch verbrennen!

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 30. August 2023 18:03

Wer anfängt in Teilzeit zu arbeiten, lernt es nie richtig und landet in der Dauerteilzeitfalle. Herzlichen Glückwunsch.

Der Start mit einer halben Stelle ist der toxischste Rat, den man Neueinsteigern nur geben kann.

Beitrag von „Schweigeeinhorn“ vom 30. August 2023 18:07

Als neuer Kollege direkt eine Klassenleitung abzulehnen ist natürlich auch eine Duftmarke.

Dass man in einem komplexen Beruf wie unserem die ersten Jahre erstmal "draufzahlt", ist jetzt nicht ungewöhnlich. Hinten raus wird es dann dafür um so entspannter. Den Weg dorthin kann man sich mit einer halben Stelle erleichtern.

Bevor es noch verwirrender wird: Gute Nacht. Was für ein Kommunikationsverhalten 🤪

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 30. August 2023 18:08

Ne, viel verwirrender als deine furchtbaren Ratschläge und Weisheiten (draufzahlen? WTF) kann es nicht mehr werden.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 30. August 2023 18:14

[Zitat von Schweigeeinhorn](#)

Jo, und nu stell dir vor du hast eine volle Stelle mit mindestens einem korrekturrenintensiven Fach und den ganzen anderen Bums als Berufseinsteiger obendrauf. Das kannst du gerne 150% Stelle nennen, die mit 100% bezahlt wird. Mehr Arbeit ist es in jedem Fall.

Nur, dass es schwieriger ist, 150% freizuschaukeln, als 100%

Und ich brauche es mir nicht vorzustellen, ich habe nur korrekturintensive Fächer, zum Glück hatte ich keine Klassenleitung, dafür trotzdem genug zu tun.

Tja, dann gab es eben NICHT in jeder Stunde ein Feuerwerk.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 30. August 2023 18:41

[Zitat von Schweigeeinhorn](#)

Als neuer Kollege direkt eine Klassenleitung abzulehnen ist natürlich auch eine Duftmarke.

In einem ordentlichen Kollegium ist es selbstverständlich, dass neue Kollegen mit korrekturintensiven Fächern nicht sofort Klassenleitungen übernehmen. Bei der Verteilung achte ich selbstverständlich darauf. Und alle erfahrenen KuK wissen, dass man zunächst Rücksicht nehmen muss, bis jemand gut im Job zurecht kommt. In der Regel ist das nach einem Schuljahr schon der Fall.

Beitrag von „Pyro“ vom 30. August 2023 18:51

Ich unterrichte ausschließlich die Oberstufe in korrekturintensiven Fächern (Sprache + Gesellschaftswissenschaft). Jedes Jahr mindestens eine Abschlussklasse (eher zwei, nächstes Schuljahr sogar drei) und das ganze Vollzeit mit Klassenleitung. Auch ich empfehle dringend mit 100% einzusteigen. Man muss lernen effizient zu arbeiten, auch effizient zu korrigieren. Z.B. lese ich jede Arbeit grundsätzlich nur einmal. Meine Noten werden trotzdem als fair und transparent wahrgenommen (und ich verschenke sicher keine Noten).

Beitrag von „Lionlion2.0“ vom 30. August 2023 18:56

Ich finde das Studium schon steessig (studiere Lehramt für sonderpädagogische Förderung) und habe somit Rehawissenschaften, 2 Förderschwerpunkte, Bildungswissenschaften und 2 Fächer...

Bin gespannt wie das Ref wird ☐☐

Beitrag von „McGonagall“ vom 30. August 2023 20:10

[Zitat von CDL](#)

(und ich hätte mir nicht vorstellen können, dem gewachsen zu sein, was ich inzwischen leiste, man wächst nun einmal an seinen Aufgaben).


Das würde ich so unterschreiben. Wenn ich vergleiche, was mich im Studium gestresst hat und was ich jetzt als normalen Alltag empfinde, liegen dazwischen Welten. Allein was neben den beruflichen Aufgaben noch an Kindern, Familie, Haus, Ehrenamt usw dazu gekommen ist, hätte ich mir damals nicht vorstellen können. Aber das entscheidende ist, dass es sich (für mich!) bewältigen lässt und mir (in einigen Phasen mehr, in anderen Phasen natürlich auch mal weniger) dennoch noch Freiraum und Freizeit lässt. Das ist ja eine persönliche Entwicklung, deshalb lässt sich das im Nachhinein schlecht vergleichen; ich hätte zu Studienzeiten behauptet, mein Stresslevel liegt bei 8-9, rückblickend würde ich es als 5-6 einstufen. Die Ref-Zeit war krass 9-10, auch rückblickend. Aber grundsätzlich ist das alles eine Frage, was man für Strategien entwickelt, was die eigene Persönlichkeitsentwicklung da hergibt, würde ich sagen.

Beitrag von „Yummi“ vom 31. August 2023 10:55

[Zitat von state of Trance](#)

Wer anfängt in Teilzeit zu arbeiten, lernt es nie richtig und landet in der Dauerteilzeitfalle. Herzlichen Glückwunsch.

Der Start mit einer halben Stelle ist der toxischste Rat, den man Neueinsteigern nur geben kann.

Stimme dir zu, wobei in BW vor Jahren nach dem Ref grds nur 18 Stunden gegeben wurden. Dankend abgelehnt und 25 Stunden gefordert . Verzichte doch nicht gezwungen auf Geld.

Stress hängt sicherlich auch von den Fächern ab. Kollegen die zwei Sprachen unterrichten und in der Oberstufe sind, haben richtig Korrekturstress, vor allem in Prüfungen.

Meine Fächer sind entspannt. Ich kann ohne Probleme eine am Vortag geschriebene [Klassenarbeit](#) am nächsten Tag zurückgeben. Wenn ich mir den Korrekturstress geben würde



Meist verteile ich die Korrekturen auf die Hohlstunden. Mit der richtigen Aufgabenstellung ist das schnell erledigt.

Also ein stressiges Studium über 4 Jahre und dann die nächsten knapp 40 Jahre entspannt sein.

Beitrag von „Veronica Mars“ vom 31. August 2023 12:41

Ich für mich unterscheide zwischen Stress und viel Arbeit.

Im Studium war ich teilweise gestresst, vor allem in Prüfungsphasen, einfach aus allgemeiner Zukunftsangst. Schaffe ich die Prüfung? Was werde ich in Zukunft tun? Und immer das Problem: reicht das Geld? Stellenweise war ich da sicher am Level 9 von 10. Gleichzeitig hatte ich in den Semesterferien grundsätzlich viel Zeit (neben den 20-30 Stunden Studentenjob).

Im Referendariat war ich psychisch schon sehr am Limit, habe teilweise sehr schlecht geschlafen und deutliche Stress Symptome gehabt. Trotzdem habe ich vor allem im 1. Jahr garnicht so viel gearbeitet und hatte eigentlich auch viel Freizeit (zumindest wenn grad keine Lehrproben anstanden). Im 2. Jahr hatte ich weniger Freizeit, aber trotzdem weniger Stress, weil da meine Schule besser war. Trotzdem war ich wegen der Prüfungen und der Zukunftsangst eher gestresst.

In den Jahren nach dem Ref habe ich super viel gearbeitet, oft 60 St/Woche (hab die Zeit getrackt), war aber trotzdem kaum gestresst, weil ich an einer super Schule mit tollen Kollegen war.

Während Corona habe ich im Homeschooling so viel gearbeitet wie noch nie, war aber auch wenig gestresst, auch einfach weil die Fahrt zur Schule weg war.

Im letzten Schuljahr war ich aus unterschiedlichen Gründen super gestresst. Viel Organisatorisches ist da schief gelaufen und ich habe mich zum Teil mit meinen Unterrichtsfächern nicht wohl gefühlt.

Es kann also sehr unterschiedlich laufen.

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 31. August 2023 14:02

In der Schulzeit lag mein Stresslevel rückblickend vielleicht bei 2-4 (zu Hause in meiner Schulzeit dafür manchmal deutlich höher, was aber weniger an der Schule lag), im Studium ca. 2-3, im Referendariat eher wieder so 2-5 (ich hatte wirklich Glück mit meinem Seminarlehrer und meiner Seminarlehrerin), das erste Jahr Vollzeit als Lehrerin 7-9 - und dann jedes Jahr ein bisschen weniger - Teilzeit mit zwei kleinen Kindern gefühlt über längere Zeit 10 ☹️, aber mit jedem Jahr älter auch hier wieder weniger. Ansonsten hängt es sehr davon ab, was grad los ist in der Schule. Solange alles seine normalen Gänge geht, bin ich wieder bei 2-4, aber gibt es mal

Stress mit SuS / Eltern / KuK, kann das schnell auch mal wieder ne 8 werden, aber meist nur kurzfristig.

Zitat von Yummi

Kollegen die zwei Sprachen unterrichten und in der Oberstufe sind, haben richtig Korrekturstress



Aber auch hier gilt: Die Gewohnheit und die Erfahrung machen es. Ich bin da (nicht zuletzt auch durch die Kinder und das sich Aufreiben zwischen Kindern und Job) sehr effektiv geworden und muss auch sagen, dass ich Korrekturen bei weitem nicht so schlimm finde wie viele andere, ich mach das eigentlich ganz gerne. Ich habe jahrelang hintereinander weg Oberstufe (mit kleinen Kids) gehabt und das hat mich wahrscheinlich sehr "geschult" in Sachen Zeitmanagement und Effektivität.

Beitrag von „Mona85“ vom 31. August 2023 17:21

Hallo,

möchte mich auch gerne dazu äußern. Ich bin Erzieherin, hab dann ein Studium zur Kindheitspädagogin gemacht und mache ab September die Fachlehrausbildung in Bayern. Habe vier Jahre Förderschule hinter mir und die letzten zwei Jahre an einer Berufsschule gearbeitet. Ich muss sagen, dass mich das Arbeiten in einer Schule null stresst. Klar gibt es Phasen, die einen mehr fordern und man manchmal auch schlaflose Nächte hat, dennoch habe ich immer meine Ruhezeit. Zeiten auch um etwas vorzubereiten, ohne das ich schon wieder Kinder um mich rum hüpfen habe. Auch die Ferien genieße ich und ich versuche meinen Unterricht immer so zu planen, dass ich immer in den Ferien auch Zeit für mich habe. Im Vergleich zu meiner Erzieherstätigkeit ist es eine Entspannung. Dort habe ich als Leitung manchmal über 50 Stunden-Wochen gehabt und viel zusätzliche Arbeit. Habe allerdings nur vier Fächer die ich unterrichte und diese sind alle sehr praxisnah.

Bei den ganz jungen Kolleginnen ist mir allerdings aufgefallen, dass sie schon sehr erschöpft vom Studium ins Ref. gingen und dann auch erschöpfte Lehrer waren. Vermutlich auch, weil das Studium nicht sehr praxisnah ist.

Ich persönlich liebe die Arbeit mit den SchülerInnen und auch wenn es mal Zeiten gibt, die einen mich Fordern. Ich denke es steht und fällt aber auch mit dem Kollegium. Ich wurde super aufgenommen und konnte mit meinen Erfahrungen punkten.

Kann allen nur empfehlen, wenig Nachrichten zu schauen, nicht viel googeln und viel fürs persönliche Wohlbefinden zu tun.

Beitrag von „CDL“ vom 31. August 2023 18:53

[Zitat von Mona85](#)

Kann allen nur empfehlen, wenig Nachrichten zu schauen, nicht viel googeln und viel fürs persönliche Wohlbefinden zu tun.

OT, aber was genau sollte eine generelle Vermeidung, relevante politische, wirtschaftliche, kulturelle Ereignisse wahrzunehmen und sich damit auseinanderzusetzen zur Reduzierung des Stresslevels beitragen? Dir mag das helfen, meinen persönlichen Stress würde das aber beispielsweise explodieren lassen, da ich damit als Politik- und Wirtschaftslehrkraft meinen Unterricht nicht mehr so aktuell und damit so gut gestalten könnte, wie das bei diesen Fächern erforderlich ist. Zu wissen was in der Welt los ist, das zu analysieren, im Idealfall zu verstehen, ist für mich ein Teil dessen, wer ich bin, was mich ausmacht und insofern auch erfüllt, sonst hätte ich diese Fächer nicht studiert. Das zu verleugnen wäre der pure Stress. Was zum persönlichen Wohlbefinden beiträgt ist also durchaus eine individuelle Frage.

Beitrag von „Mona85“ vom 31. August 2023 19:05

[Zitat von CDL](#)

OT, aber was genau sollte eine generelle Vermeidung, relevante politische, wirtschaftliche, kulturelle Ereignisse wahrzunehmen und sich damit auseinanderzusetzen zur Reduzierung des Stresslevels beitragen? Dir mag das helfen, meinen persönlichen Stress würde das aber beispielsweise explodieren lassen, da ich damit als Politik- und Wirtschaftslehrkraft meinen Unterricht nicht mehr so aktuell und damit so gut gestalten könnte, wie das bei diesen Fächern erforderlich ist. Zu wissen was in der Welt los ist, das zu analysieren, im Idealfall zu verstehen, ist für mich ein Teil dessen, wer ich bin, was mich ausmacht und insofern auch erfüllt, sonst hätte ich diese Fächer nicht studiert. Das zu verleugnen wäre der pure Stress. Was zum persönlichen Wohlbefinden beiträgt ist also durchaus eine individuelle Frage.

Wenn es dich erfüllt, dann muss doch mein Beitrag nicht kritisiert werden und mir Dinge in den "Mund" zu legen die ich nicht schrieb, oder? Habe ja auch nicht geschrieben, dass man generell Nachrichten meiden soll. Habe nur geschrieben, dass man wenig Nachrichten schauen soll. Auch habe ich nichts von Leugnen der vorhandenen Themen geschrieben. Sind reine Interpretationen. Ich habe gemerkt, wie gut es mir geht ohne jeden Tag von den negativen News berieselt zu werden. Leider sind die Nachrichten heutzutage nicht sehr positiv und vieles ist fehlerhaft. Es hat ja nicht jeder eine Leidenschaft für Politik und Wirtschaft. Alles was relevant ist, bekommt man sowieso mit ob man will oder nicht. Außerdem, die 15 Minuten, die ich früher vor der Zeitung oder dem Tv saß nutze ich nun zum Spaziergehen und Energie für den Tag zu sammeln.

Beitrag von „CDL“ vom 31. August 2023 19:21

Ich habe dir nichts in den Mund gelegt, sondern deinen Ratschlag so interpretiert, wie ich diesen auffasse und nachgefragt, weil mir in deinem Ratschlag gefehlt hat, dass das etwas ist, was dir gut tut. Mir würde die Umsetzung deines Ratschlages eben nicht gut tun. Hätte dieser einfach nur gelautet regelmäßig spazieren zu gehen ohne deshalb auf Nachrichten zu verzichten hätte ich dir einfach zugestimmt. Das gehört auch bei mir nämlich mehrmals täglich zu meiner Routine.

Kritik an Beiträgen ist ein normaler Vorgang in einem Diskussionsforum. Wenn du diese nicht wünschst bleibt nur, nicht zu posten, andernfalls muss man lernen in so einem Forum auch mit unerwünschter oder unangenehmer Kritik zu leben, solange diese bestimmte Spielregeln im Miteinander nicht verletzt.

Beitrag von „Mona85“ vom 31. August 2023 19:29

Zitat von CDL

Ich habe dir nichts in den Mund gelegt, sondern deinen Ratschlag so interpretiert, wie ich diesen auffasse und nachgefragt, weil mir in deinem Ratschlag gefehlt hat, dass das etwas ist, was dir gut tut. Mir würde die Umsetzung deines Ratschlages eben nicht gut tun. Hätte dieser einfach nur gelautet regelmäßig spazieren zu gehen ohne deshalb auf Nachrichten zu verzichten hätte ich dir einfach zugestimmt. Das gehört auch bei mir

nämlich mehrmals täglich zu meiner Routine.

Kritik an Beiträgen ist ein normaler Vorgang in einem Diskussionsforum. Wenn du diese nicht wünschst bleibt nur, nicht zu posten, andernfalls muss man lernen in so einem Forum auch mit unerwünschter oder unangenehmer Kritik zu leben, solange diese bestimmte Spielregeln im Miteinander nicht verletzt.

Es geht mir hier immer um das wie. Ich werde das Forum hier verlassen und kann es leider auch niemanden empfehlen. Egal wo ich hier was lese, immer werden Beiträge kritisiert. Wenn man was nicht versteht, dann kann man sachlich nachfragen. Es war ein Satz von einem ganzen Text und daran wird sich festgehalten.

Ich habe lange in der Burnout-Prophylaxe gearbeitet und dort war immer das erste was wir machten, dass wir das Medienverhalten sowie die Nachrichtenvielfalt einer Person erfasst haben und ihnen aufgezeigt haben wie Nachrichten sich auf den Cortisolspiegel auswirken und somit auf das Stressverhalten einer Person.

Wünsche hier allen alles Gute und weiterhin einen guten Austausch.

Lg Mona

Beitrag von „Kathie“ vom 1. September 2023 18:31

[Zitat von Mona85](#)

Ich muss sagen, dass mich das Arbeiten in einer Schule null stresst. Klar gibt es Phasen, die einen mehr fordern und man manchmal auch schlaflose Nächte hat, ...

Vielleicht interpretieren wir das Wort Stress unterschiedlich, aber in Phasen, in denen mir meine Arbeit schlaflose Nächte bereitet, fühle ich persönlich mich jetzt nicht unbedingt Null gestresst ;-).

Beitrag von „Quittengelee“ vom 1. September 2023 18:35

Mona85 wollte wahrscheinlich darauf hinweisen, dass es als Lehrkraft entspannter ist, als viele so denken. Als Erzieherin ist sie einfach stresserprobt und kommt aus der Praxis in die Schule,

in der man auch 4 Fächer unterrichten kann, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten. Und solange man sich Nachrichten spart und spazieren geht, ist Lehramt ein *Achtung Wortspiel* Spaziergang.

Beitrag von „Dr. Caligiari“ vom 2. September 2023 09:42

[Zitat von Veronica Mars](#)

Ich für mich unterscheide zwischen Stress und viel Arbeit.

Unterschreibe ich so. Korrekturen sind gechillt, fressen halt nur Zeit. Echter Stress entsteht beim Etablieren von neuen Projekten und beim Fällen von Entscheidungen mit Konsequenzen für andere Menschen und Geldtöpfe.

Beitrag von „Dr. Caligiari“ vom 2. September 2023 09:51

[Zitat von state of Trance](#)

Und keins dieser trivialen Dinge ist mit einem Fortgeschrittenenpraktikum Physik an der Uni, theoretischer Physik oder Vorlesungen zur Gruppentheorie (Das ist nicht das gleiche wie "soziale Gruppen" in den Geisteswissenschaften) vergleichbar. Nicht einmal ansatzweise.

Völlig korrekt. Für GeWis beginnt die Arbeit nach dem Studium, in manchen Fächern ist es umgekehrt.

Beitrag von „Mona85“ vom 2. September 2023 10:34

[Zitat von Quittengelee](#)

Und solange man sich Nachrichten spart und spazieren geht, ist Lehramt ein *Achtung Wortspiel* Spaziergang.

Falsch verstanden. Solange man auf sein Wohlbefinden achtet, ist es gut machbar. Finde es schon ein Trauerspiel, dass man immer mit solch Wortspielen und Sticheleien kommen muss.

Zitat von Kathie

Vielleicht interpretieren wir das Wort Stress unterschiedlich, aber in Phasen, in denen mir meine Arbeit schlaflose Nächte bereitet, fühle ich persönlich mich jetzt nicht unbedingt Null gestresst ;-).

Habe ja auch geschrieben, dass es mal fordernde Zeiten gibt und selbst wenn ich mal schlaflose Nächte habe - fühle ich mich nicht gestresst. Im Vergleich aber zu meinem vorherigen Arbeitspensum stresst es mich einfach null. Dies macht sich auch an meiner Gesundheit bemerkbar.

Meine Bachelorarbeit habe ich z.b. mit 60 Stunden/Woche geschrieben. Zum einen weil ich in der Burnout-Prophylaxe geforscht habe und zudem als Leitung in einer 8-gruppigen Kita gearbeitet habe, die leider keine Freistellung für Leitungen vorgesehen hat. -Das war damals ein halbes Jahr Stress für mich.

Aber ja, vielleicht ist es wie Quittengelee geschrieben hat, ein Unterschied, ob man vom Beruf kommt oder vom Studium.

Lg

Und bevor wieder kritische Fragen kommen, der Account wird erst Freitag gelöscht.

Beitrag von „MedienMaster“ vom 2. September 2023 11:06

Entzug der Medien, v.a. Nachrichten und frische Luft ist das erste was ich bei meiner Firma gelehrt bekommen habe. Für mich ist die Lehrende Tätigkeit auch einfach, im Vergleich zu meinem Bürojob. Es lässt viel Flexibilität zu und es gibt auch keine Chefs die dauernd etwas zu verbessern haben oder einen dauernd über die Finger schauen.

Work-Life-Balance ist das Stichwort.

Beitrag von „Friesin“ vom 2. September 2023 11:13

vll können wir uns darauf einigen, dass das Stressempfinden etwas recht Persönliches ist.

Ich z.B. empfinde es als (unangenehmen) Stress, wenn ich (viele) unerwartete Zusatztermine bekomme.

Korrigieren ist langweilig, aber gut auszuhalten und selbst einteilbar. Denke ich. Andere sehen das völlig anders.

Von daher ist eine Frage wie die Ausgangsfrage auch nur auf der persönlichen Erzählebene zu beantworten und wird vermutlich dem TE nicht viel bringen