

Motivationsspritze

Beitrag von „GoldenGirl“ vom 23. Juni 2025 05:55

Liebes Forum!

Als Ü-Fünfzigerin stehen mir noch ca. 8 Dienstjahre bevor. Meine Unlust, in die Schule zu gehen, wird immer größer. Geht euch das auch so? Ich frage mich zur Zeit, wie ich diesen Zeitraum bis zur Pensionierung überstehen soll. Wie geht ihr mit der zunehmenden Belastung um und auf welche Weise motiviert ihr euch? Über ein paar aufbauende Worte würde ich mich sehr freuen.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 23. Juni 2025 09:19

Schade, ich dachte du hättest einen Arzt gefunden, der dir eine tatsächliche Motivations"spritze" verabreicht. Die würde ich dann auch nehmen. Mit Mitte 30.

Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 23. Juni 2025 10:18

Vielleicht hilft es dir weiter, als ich damals große Probleme an meiner einen Schule hatte aber nicht schnell wechseln konnte und meine Motivation im Keller war, habe ich mir ein erfüllendes Hobby/Ehrenamt gesucht.

Dadurch hatte ich in meiner Freizeit den Kopf frei von Schulsachen und konnte dort die Motivation finden, die mir in der Schule gefehlt hat.

Was bei dir vielleicht auch passen würde, dieses Ehrenamt kann man prima auch machen, wenn man in Rente/Pension ist. Man fällt also nicht plötzlich aus allem raus, sondern hat etwas, was sich nicht ändert.

Vielleicht gibt es bei euch eine Ehrenamtsmesse in der Nähe. Mein Ehrenamt ist auch etwas, was man normalerweise nicht kennt und deshalb gar nicht auf dem Schirm hat. Ich war auch bei einer solchen Messe und erstaunt, was es alles gibt.

Beitrag von „Caro07“ vom 23. Juni 2025 13:29

Einen Thread in der Richtung gab es [hier](#) schon einmal von dir. Hast du irgendwelche Tipps umsetzen können?

Ansonsten würde ich analysieren, was dich an deiner Schule speziell stört und welche Dinge du für dich positiv siehst. Eine Supervision kann helfen, Sachen mit anderen Augen zu sehen.

Dann daraus Konsequenzen ziehen. Eine Bekannte von mir die Schule gewechselt. Jetzt geht es ihr viel besser. Eine andere hat ihren Perfektionismus abgebaut.

Was mich selbst motiviert und was mich stört, wurde mir im Lauf der Zeit klar. Störende Sachen habe ich versucht mit Hilfe von Supervision und anderweitigen Gesprächen in Griff zu bekommen und die mich motivierenden Elemente des Berufs habe ich ausgebaut bzw. versucht zu erhalten. So bin ich gut durch den Beruf gekommen.

Ich glaube man muss für sich selbst herausfinden, was für einen der passende Motivationsschub ist. Da tickt jeder von seiner Person her etwas anders. Und wenn du es an deiner aktuellen Schule nicht findest, könntest du die Tipps von [Milk&Sugar](#) umsetzen. Schule wechseln wäre auch noch eine Perspektive.

Beitrag von „treasure“ vom 23. Juni 2025 13:34

Bei mir ist das Zauberwort "Balance".

Work-Life-Balance ist zwar schon fast ein Unwort, aber ich meine auch eher die seelische Balance. Wenn in dir ein Defizit entsteht, saugt sich das drinnen fest und es geht dir immer schlechter. Wenn dieses Defizit mit deiner Schule zusammenhängt, kannst du schauen, welche Bereiche änderbar sind und welche nicht. Das, was änderbar ist, angehen, das, was nicht änderbar ist, akzeptieren.

Zudem das eigene sonstige Leben durchgucken, ob du für dich selbst und in dir gut balanciert bist. Fühlst du dich glücklich? Kannst du Situationen und Momente herstellen, die dich glücklich machen?

Ich hole mir aus jedem kleine positiven "Pups" Motivation, egal, ob in der Schule oder im Alltag. Alles, was irgendwie in den Positiv-Eimer kann, kommt da rein. Das stärkt die Batterie. Wenn du dich in dir drin gut fühlst, gehen auch unangenehmere Sachen oder nervende Sachen besser.

Wenn die Batterie leer ist, ist das schwer.

Zudem ist die eigene Stärkung für mich persönlich wichtig. Wo stehe ich? Will ich da stehen? Wenn ja, super, wenn nein, was muss ich ändern, damit es mir gut geht? Dinge, die mir querschlagen, gehe ich an und ich entledige mich auch der Menschen, der Situationen, die mir nicht gut tun. Wenn dir Schule insgesamt nicht gut tut, fände ich es wichtig, genau drauf zu schauen, WAS dir nicht gut tut. Es zu benennen und klar auf den Tisch zu legen, hilft der Beseitigung. Das, was man kennt und fassen kann, ist leichter zu verabschieden.

Weißt du denn, was genau dich so in diese Aufgeb-Laune versetzt?

Ein allgemeines "die Belastungen nehmen zu" hilft ja nicht wirklich. Welche denn? Was stört dich so, dass es weg muss? Was kannst du ertragen, wenn es dafür positive Gegenströme gibt, die du nutzen kannst? Und was macht dich glücklich, so dass du diese Bereiche verstärken kannst?

Beitrag von „MarPhy“ vom 23. Juni 2025 13:37

Wenn mal wieder die Motivation fehlt, einfach vorstellen, wie es ohne den Job wäre. Aber natürlich auch ohne den monatlichen Geldeingang. Arbeit darf sich auch ruhig nach Arbeit anfühlen, es bleiben noch die 16 anderen Stunden des Tages für alles andere. Lasst euch doch von beruflicher Unzufriedenheit nicht euren Drive im Leben nehmen! Hobbys und Ehrenamt sind ein guter Ansatz!

Beitrag von „Schmidt“ vom 23. Juni 2025 14:24

[Zitat von MarPhy](#)

Wenn mal wieder die Motivation fehlt, einfach vorstellen, wie es ohne den Job wäre. Aber natürlich auch ohne den monatlichen Geldeingang. Arbeit darf sich auch ruhig nach Arbeit anfühlen, es bleiben noch die 16 anderen Stunden des Tages für alles andere. Lasst euch doch von beruflicher Unzufriedenheit nicht euren Drive im Leben nehmen! Hobbys und Ehrenamt sind ein guter Ansatz!

Eine Woche hat 168 Stunden. Davon verbringt man durchschnittlich (ohne Kinder im Haus)

41 mit Arbeit

56 Stunden mit Schlaf

5 Stunden mit Fahrtwegen zur/von der Arbeit

5 Stunden mit Hausarbeit

10 Stunden mit Essen und dessen Zubereitung

Bleiben bei optimistischer Rechnung noch 51 Stunden pro Woche / für Dinge die Spaß machen. Das ist doch gar nicht so schlecht.

Selbst bei längeren Pendelzeiten, mehr Hausarbeit, mehr Zeit für Essen etc. bleibt noch (fast) der Umfang einer Vollzeitbeschäftigung an frei disponierbarer Zeit.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 23. Juni 2025 14:46

[Schmidt](#) pack lieber dein Flame Shield aus, ich spüre schon die Kommentare kommen, dass deine Zeitangaben alle nicht passen würden. 😊

Beitrag von „s3g4“ vom 23. Juni 2025 14:46

Ich dachte kurz es geht hier um berufsspezifische Drogen und kurz überlegen was da in Frage kommen kann. Ich glaube der Cocktail ist sehr individuell, wenn ich mir die versch. Lehrkräfte so anschauen. Von extrem beruhigend bis extrem aufputschend ist wohl alles dabei. Was ist denn dein Geheimrezept?

[Zitat von Schmidt](#)

10 Stunden mit Essen und dessen Zubereitung

Bleiben bei optimistischer Rechnung noch 51 Stunden pro Woche / für Dinge die Spaß machen. Das ist doch gar nicht so schlecht.

Also wieder 10 Stunden gewonnen, wenn Essen spaß macht (mir schon :))

Beitrag von „Schmidt“ vom 23. Juni 2025 14:52

Zitat von state_of Trance

Schmidt pack lieber dein Flame Shield aus, ich spüre schon die Kommentare kommen, dass deine Zeitangaben alle nicht passen würden. 😊

Besonders bei der Hausarbeit gehen die Ansichten erfahrungsgemäß stark auseinander. Ich habe (kinderlose!) Kolleginnen, die behaupten, täglich (!) mindestens zwei Stunden Hausarbeit plus mindestens eine Stunde für die Zubereitung des Essens zu benötigen. Manche Menschen können nicht gerettet und müssen zurückgelassen werden.

Beitrag von „state_of Trance“ vom 23. Juni 2025 14:54

Zitat von Schmidt

Besonders bei der Hausarbeit gehen die Ansichten erfahrungsgemäß stark auseinander. Ich habe (kinderlose!) Kolleginnen, die behaupten, täglich (!) mindestens zwei Stunden Hausarbeit plus mindestens eine Stunde für die Zubereitung des Essens zu benötigen. Manche Menschen können nicht gerettet und müssen zurückgelassen werden.

Ich habe heute bei Threads gesehen, dass eine gefragt hat, ob täglich staubsaugen und nass wischen, alle zwei Tage das Bad und mehrfach am Tag die Küche sauber machen ein Putzfimmel wäre.

Beitrag von „pepe“ vom 23. Juni 2025 14:54

Zitat von Schmidt

Manche Menschen können nicht gerettet und müssen zurückgelassen werden.

Wir haben jetzt einen Fensterputzer engagiert - und sind gerettet!

Beitrag von „pepe“ vom 23. Juni 2025 14:55

[Zitat von state_of_Trance](#)

täglich staubsaugen und nass wischen, alle zwei Tage das Bad und mehrfach am Tag die Küche sauber machen ein Putzfimmel wäre.

Das ist mehr als das, krankhaft würde ich es nennen.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 23. Juni 2025 14:56

[Zitat von pepe](#)

Das ist mehr als das, krankhaft würde ich es nennen.

Das sahen 85% der Kommentatoren genauso.

Beitrag von „s3g4“ vom 23. Juni 2025 15:14

[Zitat von state_of_Trance](#)

[Schmidt](#) pack lieber dein Flame Shield aus, ich spüre schon die Kommentare kommen, dass deine Zeitangaben alle nicht passen würden. 😏

Ich mache das mal nach der Methode der Umfrage von neulich, die sich mit Außenwahrnehmung beschäftigt hat.

Zitat von Schmidt

Eine Woche hat 168 Stunden. Davon verbringt man durchschnittlich (ohne Kinder im Haus)

~~41~~ **25** mit Arbeit (morgens recht haben, nachmittags frei)

56 Stunden mit Schlaf

5 Stunden mit Fahrtwegen zur/von der Arbeit

~~5~~ **0** Stunden mit Hausarbeit (das macht die Haushaltshilfe, Standesgemäß)

~~10~~ **5** Stunden mit Essen und dessen Zubereitung (siehe oben)

Alles anzeigen

Also bleibe 77h, 3,2 Tage.

Beitrag von „Piksieben“ vom 23. Juni 2025 15:35

Die Frage der TE war nicht, was sie neben ihrem Job noch so machen oder eben nicht machen soll. Sondern wie sie sich motivieren soll, ihren Job zu machen. Das ist ein Unterschied. Wenn man im Ehrenamt unterwegs ist, macht das ja die Arbeit nicht leichter. Leichter wäre sie, wenn man sie als sinnvolles, erfüllendes Tun versteht. Und das sollte sie mindestens so sehr sein wie ein ausgeübtes Ehrenamt, das, nebenbei bemerkt, auch in Stress ausarten kann.

Da könnte man ansetzen mit der Frage: Für wen oder was mache ich das hier? Mit jungen, bei TE sogar sehr jungen Menschen zu arbeiten ist immer wichtig und sinnvoll. Ich verliere die Motivation, wenn ich merke, ich kann diesen SuS nichts beibringen, die wollen nichts lernen, das ganze System funktioniert nicht etc.

Mich motiviert, wenn ich merke, ich kann jemandem helfen, ins Leben zu finden, einfach indem ich da bin. Manche Kinder haben es einfach sehr schwer und freuen sich über jedes kleine Bisschen Zuwendung. Magst du deine SuS, GoldenGirl?

Für mich ist es oft ein Wechselbad, es gibt Tage, an denen läuft alles entspannt oder ich habe Ideen umsetzen können, habe Lustiges oder Schönes erlebt oder habe das deutlich Gefühl, ich war gerade durchaus wichtig für jemanden. An anderen Tagen bin ich verärgert und genervt und denke, omg, wie lange noch, was soll das ... und bin so müde, dass ich zwar Zeit genug hätte, die aber nicht für das nutzen kann, was ich sonst noch so gerne mache. Von daher sind diese Zeitrechnungen relativ unnütz, mal abgesehen davon, dass auch "nicht putzen" nicht

hilft, gern in die Schule zu gehen.

Vielleicht bist du gerade sehr ferienreif, GoldenGirl? Verabschiedest du Klassen in diesem Schuljahr? Ich finde das immer einen guten Zeitpunkt zu spüren: Ach, irgendwie war es doch schön, diese jungen Menschen zu begleiten, und es ist ein Anlass, mich neidlos mitzufreuen, wenn sie ihre Zeugnisse entgegennehmen. Mir hat mal ein Kollege gesagt, er freue sich jedes Jahr auf die neuen Schüler. Das fand ich schön und habe noch oft daran gedacht.

Beitrag von „Latin_Lover“ vom 23. Juni 2025 15:38

[Zitat von state_of Trance](#)

Schade, ich dachte du hättest einen Arzt gefunden, der dir eine tatsächliche Motivations"spritze" verabreicht. Die würde ich dann auch nehmen. Mit Mitte 30.

Dito 🥲, nur dass ich auch Ü50 bin

Beitrag von „Quittengelee“ vom 23. Juni 2025 15:40

[Zitat von pepe](#)

Wir haben jetzt einen Fensterputzer engagiert - und sind gerettet!

Putzt er nackt? Dann hätte man doppelt Freude.

Huch aber im Ernst, ich weiß nicht, wann ich das letzte Mal Fenster geputzt habe. Max Goldt schrieb mal, dass die nicht anfangen zu stinken und es daher reiche, das ab und zu mal zu machen. Fand ich ein überzeugendes Argument 🤔

Beitrag von „Quittengelee“ vom 23. Juni 2025 15:46

[Zitat von GoldenGirl](#)

Liebes Forum!

Als Ü-Fünfzigerin stehen mir noch ca. 8 Dienstjahre bevor. Meine Unlust, in die Schule zu gehen, wird immer größer. Geht euch das auch so? Ich frage mich zur Zeit, wie ich diesen Zeitraum bis zur Pensionierung überstehen soll. Wie geht ihr mit der zunehmenden Belastung um und auf welche Weise motiviert ihr euch? Über ein paar aufbauende Worte würde ich mich sehr freuen.

Was belastet dich besonders?

Beitrag von „chilipaprika“ vom 23. Juni 2025 15:46

das fällt für mich in die Kategorie "2 Stunden Staubsaugen am Tag".

Ein externer Fensterputzer spart mir keine Zeit, ich putze sie einfach nicht. (Und offensichtlich merkt man das nicht (leise: doch) oder die Vögel der Region sind blind, wir hatten schon mehrere, die da reingeflogen sind, zwei davon sogar mit Schwerverletzung und dann Tod.

Wenn jemand die Motivationsspritze hat: auch her damit zu mir!

(Dass ich zur Zeit die Arbeit vermisste, heißt nicht, dass ich mir vorstellen kann, es noch 20 Jahre und mehr zu machen.)

Beitrag von „Kiggie“ vom 23. Juni 2025 15:57

[Zitat von GoldenGirl](#)

Meine Unlust, in die Schule zu gehen, wird immer größer.

Kannst du denn sagen, woran das liegt?

Ich habe auch so Tage, was mein Motivation ist: Mein Kollegium, mit denen ich wirklich gerne Zeit verbringe.

Und Fächer, die mir Spaß machen, habe nun bald meinen Zertifikatskurs Mathe abgeschlossen

und unterrichte somit was Neues im nächsten Schuljahr. Dafür habe ich ein anderes Fach (E-Technik), welches ich nicht so gerne mache dadurch erst einmal nicht mehr in der Stundentafel.

Beitrag von „CDL“ vom 23. Juni 2025 16:21

[Zitat von pepe](#)

Wir haben jetzt einen Fensterputzer engagiert - und sind gerettet!

Ich habe meinen Vater „engagiert“ (für einen Pack seiner Lieblingsnudeln und Passata). Der organisiert mir während ich weg bin einmal meine Wohnküche komplett durch, weil ich das zwar problemlos bei meiner Schwester hinbekomme oder bei meinem Vater erhalten kann, aber nicht für mich selbst. Nachdem er sehr puristisch veranlagt ist, wird er mir dadurch helfen ein paar Sachen loszulassen, die genau genommen nur (emotionaler) Ballast sind. Ich bin also vor dem Putzfimmel gefeit würde ich sagen UND demnächst vor mir selbst gerettet. 😊

Beitrag von „Gymshark“ vom 23. Juni 2025 19:30

Ich würde folgendermaßen vorgehen:

1. Was stört mich im beruflichen Alltag genau?
2. Kann ich selbst diese Probleme beheben?

Wenn nein:

3. Kann eine Vertrauensperson auf selber Ebene mir dabei helfen, diese Probleme zu beheben?

Wenn nein:

3. Kann (m)eine Führungskraft diese Probleme beheben?

Wenn nein:

4. Kann ich das Ausmaß des Problems begrenzen?

Wenn nein:

5. Kann ich mich zumindest emotional von dem Problem distanzieren, sodass es mich persönlich weniger belastet?

Wenn all das nicht möglich ist:

6. Könnte ich mir vorstellen, die Stelle zu wechseln?

Beitrag von „Humblebee“ vom 24. Juni 2025 11:49

[Zitat von GoldenGirl](#)

Liebes Forum!

Als Ü-Fünfzigerin stehen mir noch ca. 8 Dienstjahre bevor. Meine Unlust, in die Schule zu gehen, wird immer größer. Geht euch das auch so? Ich frage mich zur Zeit, wie ich diesen Zeitraum bis zur Pensionierung überstehen soll. Wie geht ihr mit der zunehmenden Belastung um und auf welche Weise motiviert ihr euch? Über ein paar aufbauende Worte würde ich mich sehr freuen.

Mir geht es teilweise mittlerweile auch so, dass mir manchmal die Motivation fehlt, die Belastung im Schulalltag empfinde ich aber nicht unbedingt größer als früher. Nach wie vor motivieren mich meine lieben Kolleginnen und Kollegen und wirklich nette SuS und Klassen - die ich zum Glück weiterhin jedes Jahr habe (ein Schuljahr mit nur "doofen" Klassen/SuS hatte ich tatsächlich noch nie) - zur Schule zu gehen und wenn nicht allen, dann aber zumindest einigen SuS etwas beibringen und/oder sie auf ihrem weiteren Lebens- und beruflichen Weg unterstützen zu können. Gerade haben sich dafür wieder einige SuS bei mir bedankt, die ich gestern zum letzten Mal im Unterricht hatte (ich habe ja die meisten Klassen nur ein Schuljahr lang). Das ist für mich immer eine kleine "Motivationsspritze".

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 24. Juni 2025 12:01

Und wenn man doch mal wirklich unerträgliche Klassen hat, dann kann man auch mal abzählen, wie lange man sie überhaupt noch haben wird. Das kann auch eine "Motivationsspritze" sein.

Ich stimme Humblebee aber zu, dass ich noch nie ausschließlich unangenehme Klassen hatte. Selbst unangenehme Klassen sind nie nur schlimm, sondern werden meist von wenigen Einzelpersonen runter gezogen.

Wenn es gar nicht geht mit einer Klasse hilft es tatsächlich auch mal einen Schritt zurück in Sachen Unterricht zu machen und einfach mal ein wenig mit der Klasse zu quatschen. Das kann ebenfalls für alle Beteiligten zur "Motivationsspritze" werden.

Beitrag von „nihilist“ vom 24. Juni 2025 13:41

viele gute tipps.. nur den einen sehe ich kritisch: sich der menschen zu entledigen (note 1 für das seltene genitivobjekt), die einem nicht guttun.

das ist gerade so ein bisschen mode, darum mache ich da nicht einfach mit.

vielleicht ist man selber mal in einer echt beschissenen lage, wo man (kann leider auch mal jahrelang dauern) keine kraft hat, anderen gutzutun, sondern erst einmal kämpfen muss, überhaupt klarzukommen. wenn dann jemand denkt: "macht keinen spaß mehr, bringt mir nichts, sortiere ich aus", ist das verheerend für die, die sowieso schon schlimmes pech gehabt haben. sich um diese leute zu kümmern, kann in einem sozialen netz auch verteilt und so aufgefangen werden, dass nicht nur einer alles alleine machen muss.

riesenarschlöcher kann man natürlich aussortieren, aber die sind unter menschen ohne machtpositionen selten.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 24. Juni 2025 13:50

[nihilist](#) wovon sprichst du jetzt gerade? Ich denke an das "Aussortieren" besonders schwieriger Schüler, da habe ich gerade ein Ausschulungsverfahren hinter mir.

Aber du meinst etwas anderes, aussortieren von Menschen im Privatleben? Ist mir beim Überfliegen nicht aufgefallen, dass das hier genannt wurde.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 24. Juni 2025 13:59

[GoldenGirl](#) , da du zweimal einen ähnlichen thread aufgemacht aber nicht weitergeführt hast: magst du denn genauer erzählen, was dich frustriert? Oder tauschst du dich per PN mit anderen Ü-50ern aus...? Finde es wenig hilfreich, ins Blaue hinein irgendwas zu raten.

Beitrag von „Magellan“ vom 24. Juni 2025 14:46

[Zitat von GoldenGirl](#)

Liebes Forum!

Als Ü-Fünfzigerin stehen mir noch ca. 8 Dienstjahre bevor. Meine Unlust, in die Schule zu gehen, wird immer größer. Geht euch das auch so? Ich frage mich zur Zeit, wie ich diesen Zeitraum bis zur Pensionierung überstehen soll. Wie geht ihr mit der zunehmenden Belastung um und auf welche Weise motiviert ihr euch? Über ein paar aufbauende Worte würde ich mich sehr freuen.

Ich freue mich daran, dass ich meine Nischen gefunden habe, in denen ich mich wohlfühle, die ich weiter ausbaue und mich, die Schülerschaft und das Kollegium weiterbringen. Als ich noch jünger war, hatte ich noch keine Nischen und hab also quasi alles mit gleicher Energie gemacht, was viel anstrengender war.

Übers Alter denke ich nicht nach (auch ü50, aber noch deutlich mehr als 8 Jahre vor mir).

Beitrag von „Humblebee“ vom 24. Juni 2025 14:53

[Zitat von nihilist](#)

viele gute tipps.. nur den einen sehe ich kritisch: sich der menschen zu entledigen (note 1 für das seltene genitivobjekt), die einem nicht guttun.

Also, gerade während der Corona-Zeit hat es mir persönlich durchaus gut getan, mich der Menschen in meinem persönlichen Umfeld zu "entledigen", die sich als Corona-Leugner*innen oder -Verharmloser*innen entpuppt haben. Personen, über die ich mich nur ständig aufrege, werden mir bzw. meiner Psyche in einer eh schon anstrengenden Zeit wohl kaum in irgendeiner Art und Weise "guttun". Daher möchte ich mit solchen Menschen einfach nichts mehr zu tun

haben. "Sich jemandem entledigen" ist also in dem Sinne gemeint, dass ich den Kontakt zu diesen Personen abgebrochen habe, weil sie mich u. a. durch ihr Verhalten "nach unten gezogen" haben.

Zitat von nihilist

vielleicht ist man selber mal in einer echt beschissenen Lage, wo man (kann leider auch mal jahrelang dauern) keine Kraft hat, anderen gutzutun, sondern erst einmal kämpfen muss, überhaupt klarzukommen. Wenn dann jemand denkt: "macht keinen Spaß mehr, bringt mir nichts, sortiere ich aus", ist das verheerend für die, die sowieso schon schlimmes Pech gehabt haben. Sich um diese Leute zu kümmern, kann in einem sozialen Netz auch verteilt und so aufgefangen werden, dass nicht nur einer alles alleine machen muss.

Diese Ausführungen hingegen gehen m. E. in eine ganz andere Richtung. Da geht es ja nicht darum, dass jemand der Psyche eines anderen Menschen "guttut", sondern eher darum, jemand anderem helfen zu können (bzw. nicht zu können, weil man selber gerade dazu nicht in der Lage ist).

Zitat von nihilist

Riesenarschlöcher kann man natürlich aussortieren, aber die sind unter Menschen ohne Machtpositionen selten.

Das sehe ich ebenfalls anders. "Riesenarschlöcher" habe ich auch schon im Kollegium (nun schon lange pensioniert) und in der Verwandtschaft erlebt und das waren keine Menschen, die sich in "Machtpositionen" befanden.

Beitrag von „s3g4“ vom 24. Juni 2025 15:38

Zitat von Humblebee

(ein Schuljahr mit nur "doofen" Klassen/SuS hatte ich tatsächlich noch nie

Ich zum Glück auch noch nicht. Das stelle ich mir furchtbar vor.

Beitrag von „nihilist“ vom 24. Juni 2025 17:16

Zitat von treasure

Bei mir ist das Zauberwort "Balance".

Work-Life-Balance ist zwar schon fast ein Unwort, aber ich meine auch eher die seelische Balance. Wenn in dir ein Defizit entsteht, saugt sich das drinnen fest und es geht dir immer schlechter. Wenn dieses Defizit mit deiner Schule zusammenhängt, kannst du schauen, welche Bereiche änderbar sind und welche nicht. Das, was änderbar ist, angehen, das, was nicht änderbar ist, akzeptieren.

Zudem das eigene sonstige Leben durchgucken, ob du für dich selbst und in dir gut balanciert bist. Fühlst du dich glücklich? Kannst du Situationen und Momente herstellen, die dich glücklich machen?

Ich hole mir aus jedem kleine positiven "Pups" Motivation, egal, ob in der Schule oder im Alltag. Alles, was irgendwie in den Positiv-Eimer kann, kommt da rein. Das stärkt die Batterie. Wenn du dich in dir drin gut fühlst, gehen auch unangenehmere Sachen oder nervende Sachen besser. Wenn die Batterie leer ist, ist das schwer.

Zudem ist die eigene Stärkung für mich persönlich wichtig. Wo stehe ich? Will ich da stehen? Wenn ja, supi, wenn nein, was muss ich ändern, damit es mir gut geht? Dinge, die mir querschlagen, gehe ich an und ich entledge mich auch der Menschen, der Situationen, die mir nicht gut tun. Wenn dir Schule insgesamt nicht gut tut, fände ich es wichtig, genau drauf zu schauen, WAS dir nicht gut tut. Es zu benennen und klar auf den Tisch zu legen, hilft der Beseitigung. Das, was man kennt und fassen kann, ist leichter zu verabschieden.

Weißt du denn, was genau dich so in diese Aufgeb-Laune versetzt?

Ein allgemeines "die Belastungen nehmen zu" hilft ja nicht wirklich. Welche denn? Was stört dich so, dass es weg muss? Was kannst du ertragen, wenn es dafür positive Gegenströme gibt, die du nutzen kannst? Und was macht dich glücklich, so dass du diese Bereiche verstärken kannst?

Alles anzeigen

hieraus hatte ich das mit dem "sich menschen entledigen" zitiert.

Beitrag von „nihilist“ vom 24. Juni 2025 17:24

Zitat von Humblebee

Also, gerade während der Corona-Zeit hat es mir persönlich durchaus gut getan, mich der Menschen in meinem persönlichen Umfeld zu "entledigen", die sich als Corona-Leugner*innen oder -Verharmloser*innen entpuppt haben. Personen, über die ich mich nur ständig aufrege, werden mir bzw. meiner Psyche in einer eh schon anstrengenden Zeit wohl kaum in irgendeiner Art und Weise "guttun". Daher möchte ich mit solchen Menschen einfach nichts mehr zu tun haben. "Sich jemandem entledigen" ist also in dem Sinne gemeint, dass ich den Kontakt zu diesen Personen abgebrochen habe, weil sie mich u. a. durch ihr Verhalten "nach unten gezogen" haben.

Diese Ausführungen hingegen gehen m. E. in eine ganz andere Richtung. Da geht es ja nicht darum, dass jemand der Psyche eines anderen Menschen "guttut", sondern eher darum, jemand anderem helfen zu können (bzw. nicht zu können, weil man selber gerade dazu nicht in der Lage ist).

Das sehe ich ebenfalls anders. "Riesenarschlöcher" habe ich auch schon im Kollegium (nun schon lange pensioniert) und in der Verwandtschaft erlebt und das waren keine Menschen, die sich in "Machtpositionen" befanden.

ich habe mich nicht der menschen entledigt, die bei corona anderer "meinung" (man muss eher vermutung sagen) als ich waren über dieses medizinische thema, von dem ich selbst wenig ahnung hatte und noch immer nicht habe. ob jemand sich impfen lassen wollte oder nicht, was er über die herkunft des virus spekulierte und ob er die maßnahmen sinnvoll fand, sagt für mich nicht viel über menschliche qualitäten und auch nicht darüber, welche politischen meinungen er ansonsten hat.

was soll denn aus solchen menschen sonst werden, die ihre meinung gesagt haben, auch wenn sie kontrovers war? wenn man sich ihrer komplett entledigt, werden sie vielleicht die unangenehmen zeitgenossen, für die manche sie von anfang an nur wegen abweichender meinungen in diesem einen thema hielten.

Beitrag von „nihilist“ vom 24. Juni 2025 17:27

ich fand z.b. die impfung richtig, die tests und masken auch, aber die schulschließungen nicht, das "nur den eigenen haushalt treffen" auch nicht, da ich alleine lebe. das sagt nichts darüber aus, wie ich sonst so bin.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 24. Juni 2025 17:36

Ich habe mit 55 nochmals die Schule gewechselt. Wie es ist? Es gibt hier anderen Stress...., also lohnt sich nicht immer.

Mir hilft es, die Uhr zu stellen und nach 2 Stunden am Nachmittag aufzuhören und nur in Stoßzeiten mehr zu arbeiten, bzw. führt das dazu, schneller zu sein. Und ich möchte 3 Jahre früher aufhören (bin noch nicht ganz sicher), aber das ist schon mit Einbußen verbunden. Kann man sich alles selbst beim Service des LBV online ausrechnen.

Beitrag von „Palim“ vom 24. Juni 2025 17:46

Ich habe mich gefragt, was über die letzten Jahre verloren gegangen war.

Vieles lag daran, dass mehr und mehr Inhalte in die Schulen gepresst wurden, auch daran, dass wir unendlich schlecht versorgt waren und immer wieder Wechsel und viel geraffter Unterricht notwendig war.

Die Versorgung ist momentan besser und ich fange an, häufiger mal auf das Curriculum und die Vorgaben zu pfeifen und wieder mehr zu machen, was Grundschülern (und mir) gut tut: fächerübergreifend, handlungsorientiert

Vielleicht liegt es auch daran, dass ich weniger Pflicht.Versorgung habe und mehr von den anderen Fächern, die eben auch alle schön sind und Spaß machen und auf die ich meistens verzichten musste

Beitrag von „Humblebee“ vom 24. Juni 2025 17:46

Zitat von nihilist

ich habe mich nicht der menschen entledigt, die bei corona anderer "meinung" (man muss eher vermutung sagen) als ich waren über dieses medizinische thema, von dem ich selbst wenig ahnung hatte und noch immer nicht habe. ob jemand sich impfen lassen wollte oder nicht, was er über die herkunft des virus spekulierte und ob er die

maßnahmen sinnvoll fand, sagt für mich nicht viel über menschliche qualitäten und auch nicht darüber, welche politischen meinungen er ansonsten hat.

was soll denn aus solchen menschen sonst werden, die ihre meinung gesagt haben, auch wenn sie kontrovers war? wenn man sich ihrer komplett entledigt, werden sie vielleicht die unangenehmen zeitgenossen, für die manche sie von anfang an nur wegen abweichender meinungen in diesem einen thema hielten.

Tja, da sind wir offensichtlich unterschiedlicher Meinung. Ich kann mit Menschen, die einen Aluhut tragen, an seltsame Verschwörungstheorien glauben und mir ihre abgefahrene Welt erklären wollen, einfach nichts anfangen und will mich nicht mit ihnen auseinandersetzen. Ich will ihre Gefühls- und Gedankenwelt gar nicht verstehen/nachvollziehen, denn Diskussionen mit ihnen belasten mich selbst psychisch stark - das habe ich während der Corona-Zeit bemerkt und fand es ganz schlimm. Also ziehe ich mich in Konsequenz von solchen Personen zurück. Genauso würde ich es in einem Fall halten, dass jemand aus meinem Umfeld sich ständig rechtsextrem, antisemitisch, ... äußert. Auch mit dieser Person würde ich den Kontakt vermeiden. EDIT: Um das nochmal zu präzisieren: Ich mag meine (Lebens-/Frei-)Zeit nicht mit Menschen verbringen, in deren Gegenwart ich mich total unwohl fühle. Und genau das ist/wäre bei den o. g. Leuten der Fall. Sowas setzt mich wirklich psychisch unter Druck, wie ich festgestellt habe. Vielleicht bin ich da einfach zu "zart besaitet"...

Wenn du es anders handhabst und du damit klarkommst, ist es ja ok.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 24. Juni 2025 17:52

Zitat von Palim

Ich habe mich gefragt, was über die letzten Jahre verloren gegangen war.

Vieles lag daran, dass mehr und mehr Inhalte in die Schulen gepresst wurden, auch daran, dass wir unendlich schlecht versorgt waren und immer wieder Wechsel und viel geraffter Unterricht notwendig war.

Die Versorgung ist momentan besser und ich fange an, häufiger mal auf das Curriculum und die Vorgaben zu pfeifen und wieder mehr zu machen, was Grundschülern (und mir) gut tut: fächerübergreifend, handlungsorientiert

Vielleicht liegt es auch daran, dass ich weniger Pflicht.Versorgung habe und mehr von den anderen Fächern, die eben auch alle schön sind und Spaß machen und auf die ich

meistens verzichten musste

Das stimmt, für das Schöne hat man kaum noch Zeit, da habe ich auch schon Manches gestrichen - aber inzwischen wieder zum Teil aufgenommen, weil es eine bessere Art ist, zu lernen, wenn man es von einer anderen Seite betrachtet.

Beitrag von „nihilist“ vom 24. Juni 2025 17:59

Zitat von Humblebee

Tja, da sind wir offensichtlich unterschiedlicher Meinung. Ich kann mit Menschen, die einen Aluhut tragen, an seltsame Verschwörungstheorien glauben und mir ihre abgefahrene Welt erklären wollen, einfach nichts anfangen und will mich nicht mit ihnen auseinandersetzen. Ich will ihre Gefühls- und Gedankenwelt gar nicht verstehen/nachvollziehen, denn durch Diskussionen mit ihnen belaste ich mich selbst psychisch stark - das habe ich während der Corona-Zeit bemerkt und fand es ganz schlimm. Also ziehe ich mich in Konsequenz von solchen Personen zurück. Genauso würde ich es in einem Fall halten, dass jemand aus meinem Umfeld sich ständig rechtsextrem, antisemitisch, ... äußert. Auch mit dieser Person würde ich den Kontakt vermeiden.

Wenn du es anders handhabst und du damit klarkommst, ist es ja ok.

menschenfeindliche oder erzkonservative/rechte menschen waren sowieso noch nie in meinem freundeskreis.. die meiden mich schon von weitem. daher muss ich mich derer auch nicht entledigen.

Beitrag von „Humblebee“ vom 24. Juni 2025 18:07

Zitat von nihilist

menschenfeindliche oder erzkonservative/rechte menschen waren sowieso noch nie in meinem freundeskreis.. die meiden mich schon von weitem. daher muss ich mich derer auch nicht entledigen.

Es geht zum einen ja nicht nur um den Freundeskreis, sondern insgesamt um das persönliche Umfeld; Verwandte oder Kolleg*innen kann man sich ja nun mal nicht aussuchen. Zum anderen kann es durchaus in diesem persönlichen Umfeld zu einem Sinneswandel kommen. Das habe ich nicht persönlich, aber bei einer lieben Kollegin mitbekommen, deren ehemals beste Freundin - nachdem sie einen neuen Lebensgefährten hatte - plötzlich mit rechten Parolen um sich geworfen hat. Der hat diese Schulfreundin auch konsequenterweise die Freundschaft gekündigt. Hätte ich genauso gemacht.

Beitrag von „nihilist“ vom 24. Juni 2025 18:09

kommt drauf an, ob man vorher drüber redet und ob die parolen gehässig sind oder vielleicht auf angst oder falschen infos beruhen.

und verwandte sollte man kritisch sehen, aber z.b. mit den eigenen eltern brechen, wenn sie nett zu einem sind, aber andere meinungen vertreten, vielleicht auch falsche tatsachen behaupten, vielleicht, weil sie nicht so schlau sind.. das halte ich für ungesund. das macht die eltern nicht zu besseren menschen, im gegenteil.. das wäre für diese menschen eine tragödie, die ich niemandem wünsche, der anderen nicht grob schadet.

Beitrag von „Friesin“ vom 24. Juni 2025 18:32

[Zitat von Humblebee](#)

EDIT: Um das nochmal zu präzisieren: Ich mag meine (Lebens-/Frei-)Zeit nicht mit Menschen verbringen, in deren Gegenwart ich mich total unwohl fühle.

Zustimmung!

Das beziehe ich für mich auch auf weniger politische Merkmale;
wenn ich nach einigen Jahren merke, mir tut jemand einfach nicht gut, wenn ich also nach jedem Treffen ein schales Gefühl mit nach Hause bringe oder anfangen zu überlegen, wie ich hätte anders, ("besser" = mehr mir gemäß) zu reagieren-- dann ist es Zeit, den Kontakt abubrechen.

Das bin ich mir selbst schuldig 😊

Und nein, ich habe das noch nie bereut, sondern bin ganz froh, diese Klarheit für mich gefunden zu haben.

Beitrag von „treasure“ vom 25. Juni 2025 07:22

Zitat von nihilist

viele gute tipps.. nur den einen sehe ich kritisch: sich der menschen zu entledigen (note 1 für das seltene genitivobjekt), die einem nicht guttun.

das ist gerade so ein bisschen mode, darum mache ich da nicht einfach mit.

Da du mich zitiert hast, gehe ich da auch nochmals drauf ein. Das, was jetzt folgt, ist mein persönliches Vorgehen und kein allgemeines Dogma.

In der Regel halte ich es bei Zwischenmenschlichem so, dass mein Energielevel im Schnitt aufgeladen werden muss oder zumindest nicht entleert. Das heißt, dass es Menschen in meinem Umfeld gibt, die Energie geben, welche, die Energie ziehen und welche, die einfach so "auf null" laufen, nicht ladend, aber auch nicht entladend. In der richtigen Balance kann ich Menschen begegnen, die mir Energie ziehen (weil sie gerade persönliche Probleme haben, mich brauchen, anstrengend oder mit mir nicht grün sind und da was zu klären ist), weil ich eben auch Menschen habe, die mir Energie schenken. Zudem lade ich mich natürlich auch selbst aktiv auf.

Hat man zu viele Energiefresser in seinem Leben, geht man selbst irgendwann den Bach runter, es sei denn, man hat da leicht masochistische Anwandlungen oder ein Helfersyndrom.

Und da habe ich gelernt, Abstand zu nehmen, um meine Balance aufrechterhalten zu können. Nicht nur im Kollegiums-Kreis (die ewigen Meckerer, Schwarzseher, Kritisierer, Gehässigkeitenverbreiter), sondern eben auch privat. Einbahnfreundschaften, Menschen, die NUR negativ drauf sind und gesprächs- oder merkresistent, vereinnahmende Menschen, zu egozentrische, Menschen mit für mich unguten Einstellungen zum Leben...ich passe da auf mich auf.

Mir ist egal, was Mode ist oder nicht. Hat mich noch nie interessiert, weder bei Kleidung, noch bei Strömungen. Ich schaue auf mich in diesem Punkt. Ich selbst bin ein starker Energie-Geber, einfach, weil es so meine Art ist. Und ich habe in der Vergangenheit merken müssen, wie sehr das Energiefresser anzieht. So viele und so lange, dass ich fast leer war. Und sowas geht nicht. Daher siebe ich da jetzt sehr stark aus und schaue, wie ich meine Energiebalance gehalten kriege. Habe ich genug Energiegeber, ist auch eine längere Phase drin, in der ich einem oder

mehreren Energiefressern begegnen kann, Hilfestellungen geben oder einfach mal Frust anhören. Aber Menschen generell in meinem Leben zu haben, die mir einfach nicht gut tun...warum? Die können weg. Ich zettele da auch keinen Krieg an, aber ich ziehe mich raus, lasse es auslaufen oder mache auch, das ehrlich und sachlich kommunizierend, einen Schnitt. Nur so geht es für mich.

Natürlich mögen das andere anders sehen, ich sehe das im Kollegium oft genug, dass gerade die Lamentierer nen Kreis um sich haben, weil miteinander zu leiden immer noch stärker zieht als sich miteinander zu freuen. Warum? Keine Ahnung. Mir auch egal, ich mach's anders. 😊 Und ja, ich bin dann tatsächlich öfter mal "langweilig" im Kollegium, weil ich mich eben nicht mit aufrege. Nuja. Kriege ich hin. 😊

Beitrag von „Sina2020“ vom 25. Juni 2025 17:22

Ich bin auch Ü50 und mir geht es nicht so. Das hilft dir jetzt nicht, aber soll zeigen, dass es nicht nur am Beruf liegt. Du musst ganzheitlich auf die Sache schauen. Nimm alle Bereiche deines Lebens in den Blick. Die Vergangenheit, die Gegenwart, deine privaten Bindungen und Beziehungen, dein berufliches Umfeld, deine Stärken und Schwächen, deine gemachten Erfahrungen im Beruf vom ersten Tag an, dein Freizeitverhalten, deine innere Zufriedenheit, deine Resilienz, dein Umgang mit Stress und den normalen Ups and Downs im Leben. Horch in dich hinein. Was ist dir wichtig? Was kannst du? Worunter leidest du? Wie kannst du negative Erlebnisse im beruflichen und privaten Bereich kompensieren? Hol dir unter Umständen Unterstützung durch einen Coach oder einen Psychotherapeuten. Die Sache ist oft komplexer als man denkt. Es lohnt sich, jeden Winkel auszuleuchten.