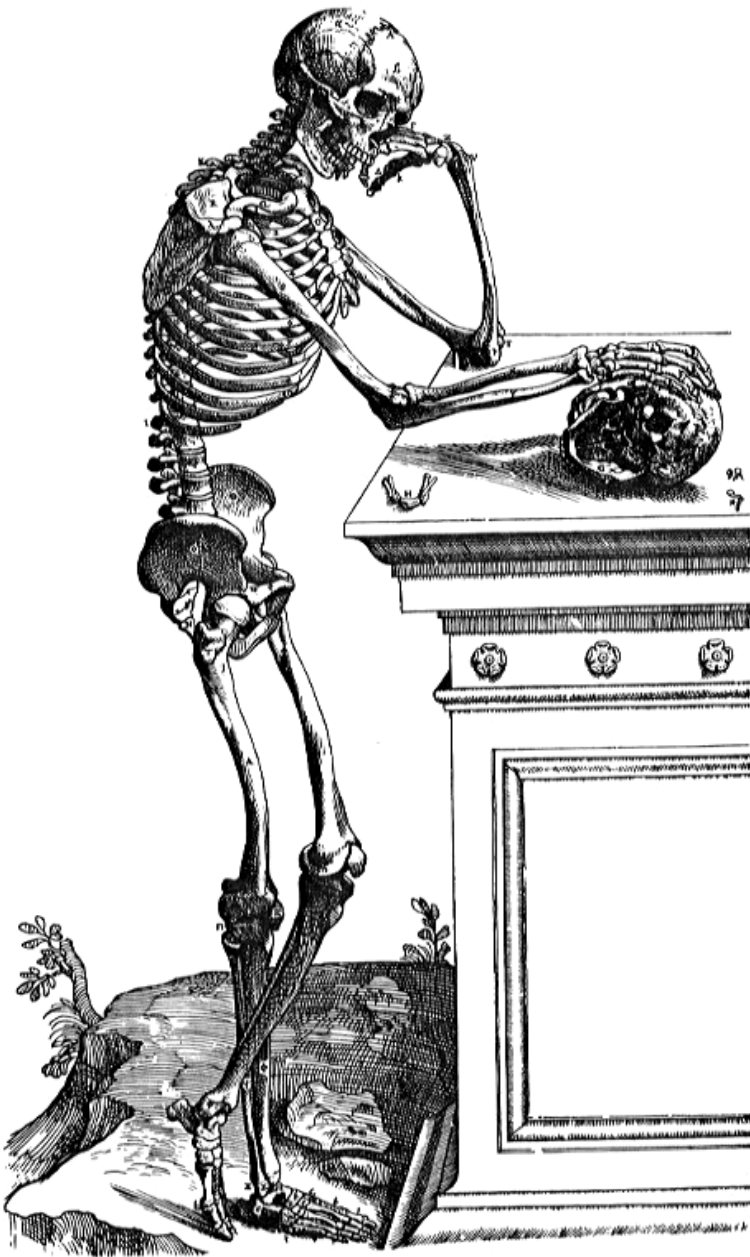


Sieben sichere Wege, um als Lehrer auszubrennen



1. Denken Sie mittags und abends bei Ihrer Unterrichtsvorbereitung vor allem über die Unterrichtsstunden des vergangenen Tages nach, die schlecht gelaufen sind. Bauen Sie nicht aus, was gut ging, sondern schenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit den Klassen und Kursen, wo der Unterricht nicht hundertprozentig gelungen ist. Zum Entspannen gibt es als Belohnung nach dem ganzen Schuljahr die Sommerferien!

2. Wenn Sie meinen, dass Sie bestimmten Klassen, Schülern oder Eltern nicht gewachsen sind, sollten Sie die Schuld bei sich suchen, weiter machen und mit noch mehr Energie und Anstrengung eine Lösung herbeiführen. Die meisten Ihrer Kolleginnen und Kollegen schaffen es doch auch!

3. Glauben Sie fest daran, dass Schule das ganze Leben ist und dass es nur von Ihnen abhängt, ob junge Menschen ein gelungenes Leben haben werden und ob die Schule für alle dort Tätigen zum glücklichen Lebensort wird.

4. Nehmen Sie an allen Aktivitäten im Schulleben teil und machen Sie bei allen Projekten des Kollegiums mit. Sagen Sie bloß nie nein, sonst verlieren Sie in der Schule völlig an Ansehen. Ignorieren Sie Warnungen von Freunden. Wenn Ihre Familie wünscht, dass Sie mehr für sie da sein sollen, antworten Sie: »Die Schule braucht mich!«

5. Halten Sie sich fachwissenschaftlich und didaktisch immer auf dem allerneuesten Stand. Ein guter Lehrer verfolgt die neuesten Entwicklungen in den Fachzeitschriften sehr genau. Nichts bleibt wie es ist, und Stillstand ist Rückfall. Sie sind es der Schule und der Wahrheit schuldig!

6. Sie sollten, wenn Sie sich oft erschöpft fühlen und spüren, dass Sie Ihre Ziele zu hoch gesteckt haben, direkt aufhören. Legen Sie Ihre Mitverantwortung für die ganze Schule unmittelbar ab. Wenn Sie entdecken, dass Sie weder von der Schulleitung noch vom Kollegium unterstützt werden, helfen dann klare Feindbilder. Genießen Sie konsequent Ihre Opferrolle!

7. Sie sollten in dieser Phase alles, was mit dem Thema »Burnout« zu tun hat vermeiden, und nichts darüber lesen. Sie sollten vor allem keinem sagen, dass es Ihnen nicht gut geht und keine Hilfe suchen!

Harmjan Dam