

## INFO

**Stress und Erholung****Vom Stress im Schulalltag können sich Lehrerinnen und Lehrer in ihren Ferien erholen.**

Junge Menschen mit dem Berufswunsch Lehrerin oder Lehrer sollten nicht dazu neigen, die Attraktivität des Lehrerberufs vor allem mit den Ferien zu begründen. Ferien dienen nicht nur der Erholung von einem beanspruchenden Schulalltag, sondern u. a. auch der eigenen Fortbildung, der langfristigen Unterrichtsplanung und der Korrektur von Schülerarbeiten.

Der Berufsalltag von Lehrerinnen und Lehrern ist intellektuell anspruchsvoll, interaktionsreich und reizüberflutet.

Um die damit verbundenen Belastungen auf Dauer zu bewältigen, ist es erforderlich, wie in vielen anderen Berufen auch, Leistungsbereitschaft mitzubringen, durchsetzungsfähig zu sein, bei Misserfolg nicht zu resignieren und unangenehme Situationen als Herausforderungen anzunehmen, statt ihnen aus dem Weg zu gehen.

Darum beantworten Sie folgende Fragen möglichst ehrlich sich selbst gegenüber. Dabei hilft es, sich an selbst erlebte Beispiele zu erinnern.

- In welchen Bereichen erleben Sie sich als besonders leistungsfähig?
- Fällt es Ihnen eher leicht oder eher schwer, sich auch dann anzustrengen, wenn Sie eigentlich keine Lust haben?
- Geben Sie nach Misserfolgen leicht auf?
- Sind Sie bereit, für Ihre Überzeugung einzutreten, auch wenn es unbequem wird?
- Werden Sie gerne mit neuen Herausforderungen konfrontiert?