

So halten sie die Balance...

...drei Antworten. Das SCHULBLATT fragte zwei Lehrerinnen und einen Lehrer, was ihnen hilft, gesund im Beruf zu bleiben, welche Warnzeichen sie ernst nehmen und wie sie sich am besten entspannen.



Martin Schaffner,
Bezirksschullehrer
in Baden, Präsident BLV,
Erziehungsrat

Audio-Books hören

«Ständig morgens um 3 Uhr aufzuwachen und erst um halb sechs wieder einschlafen zu können, dies macht vielen Kolleginnen und Kollegen seit langer Zeit zu schaffen. Man hat es nicht geschafft den Kopf frei zu kriegen und fängt an zu grübeln. Tagsüber wird es schwierig, den Unterricht locker und spannend zu gestalten und auch die schwierigen Schülerinnen und Schüler, so wie es sein muss, also auf professionelle Art zu behandeln. Meine beste Methode, solchen Durchschlafschwierigkeiten entgegenzuwirken, besteht darin, nachts Audio-Books zu hören. Mit dem Smartphone oder dem iPod und Kopfhörern auf der niedrigsten Lautstärke-Stufe. Damit komme ich gar nicht erst ins Grübeln, sondern fokussiere mich auf den Inhalt. Wenn ich nach einiger Zeit den Zusammenhang nicht mehr weiss, ist dies das Zeichen, dass ich zumindest eingnickt bin oder gedöst habe. Allein diese Tatsache beruhigt mich. Zudem sind weitere Geräusche viel weniger intensiv vernehmbar.»



Eliane Voser, Primar-
lehrerin (Klassen-
lehrerin Mittelstufe)
Schule Neuenhof,
Geschäftsleitung PLV,
Erziehungsrätin

Nicht aufschieben

«Trotz widriger Rahmenbedingungen ist jedes meiner sinnstiftenden Tätigkeitsfelder bereichernder Ausgleich für das andere. Zudem darf ich im Berufsteil «Unterricht» die psychischen Herausforderungen mit meiner tollen Stellenpartnerin teilen und bin in einer Lebensphase mit einem entspannten Privatleben. Wachsam bin ich, wenn mich die Gedanken am Einschlafen hindern oder ich gereizt auf meine Umgebung reagiere. Deshalb schiebe ich belastende Arbeiten nicht auf und nehme mir auch in stressigen Wochen arbeitsfreie Stunden.»



Edith Herde,
Sekundarlehrerin,
Schule Entfelden

Extrarunde auf dem Velo

«Ich versuche, Freizeit und Arbeit gut einzuteilen. Meistens plane ich am Sonntagabend meine Woche. Erholung finde ich mit Familie, Freunden, beim Velofahren und Joggen. Wenn ich mitten in der Nacht aufwache und meine Gedanken um das gleiche Problem kreisen, drehe ich am nächsten Tag eine Extrarunde mit dem Velo. Das hat etwas Meditatives und hilft, kreative Problemlösungen zu finden. Generell versuche ich vieles mit Humor zu nehmen, belohne mich auch mal mit einem Blumenstraus oder kaufe ein Paar Schuhe.»