



# The Mind Hub

By



## Thema: Aufladen und Zurücksetzen: Burnout für Schüler, Eltern und Mitarbeiter verhindern

Wenn das Schuljahr in die geschäftige Mittelphase übergeht, ist es üblich, dass sich sowohl die Schüler als auch die Schulgemeinschaft müde, gestresst oder unmotiviert fühlen. Zwischen akademischen Anforderungen, außerschulischen Aktivitäten, Prüfungssaison und täglichen Verpflichtungen kann das Energieniveau sinken und kleine Frustrationen können sich größer anfühlen als sonst.

Deshalb ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, um sich aufzuladen und zurückzusetzen. Burnout passiert nicht über Nacht, es baut sich langsam auf, wenn wir uns ohne genügend Ruhe, Gleichgewicht oder Freude anstrengen. Die gute Nachricht? Mit Bewusstheit und ein paar bewussten Gewohnheiten können Schüler und Erwachsene ihr Wohlbefinden schützen und das Jahr gestärkt beenden.

---

### **Was ist Burnout?**

Burnout ist mehr als nur tired. Es ist ein Zustand emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfung, der durch anhaltenden Stress oder das Gefühl der Überforderung verursacht wird. Für Schüler kann es wie Frustration mit Schulaufgaben, Motivationsverlust oder Reizbarkeit aussehen. Für Lehrer kann es sich als emotionale Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder das Gefühl äußern, "zu dünn gestreckt" zu sein.

Das frühzeitige Erkennen der Anzeichen hilft uns, gesund zu handeln, anstatt uns durchzusetzen. Burnout ist kein Zeichen von Schwäche, es ist ein Zeichen dafür, dass unser Körper und Geist nach einem Gleichgewicht verlangen.

### **Tipps für Eltern: Kindern helfen, zu Hause neue Energie zu tanken**

#### *1. Schützen Sie Ruhe und Schlaf*

- a. Ausreichend Schlaf ist eines der wirksamsten Instrumente zur Vorbeugung von Burnout. Legen Sie konsistente Schlafenszeiten fest und begrenzen Sie stimulierende Aktivitäten mindestens 30-60 Minuten vor dem Schlafengehen

2. *Unstrukturierte Ausfallzeiten erstellen*

- a. Der Terminkalender der Kinder ist oft vollgepackt mit Schule, Hausaufgaben und Aktivitäten. Stellen Sie sicher, dass Sie jeden Tag Zeit haben, sich einfach zu entspannen, zum Spaß zu lesen, zu kritzeln, draußen zu spielen oder zu träumen

3. *Perspektive fördern*

- a. Wenn Ihr Kind frustriert oder überfordert ist, helfen Sie ihm, einen Schritt zurückzutreten und zu erkennen, was in seiner Kontrolle liegt. Fragen Sie "Was ist eine kleine Sache, die Sie als nächstes tun können?", um das Denken der Problemlösung zu fördern

4. *Zeigen Sie Selbstfürsorge*

- a. Lassen Sie die Kinder Sie sehen, ruhen Sie sich aus, sagen Sie nein, wenn es nötig ist, und machen Sie Pausen. Wenn Erwachsene zeigen, wie man gesunde Grenzen setzt, lernen Kinder, dass es in Ordnung ist, auch für sich selbst zu sorgen

5. *Feiern Sie Anstrengungen, nicht nur Ergebnisse*

- a. Erkennen Sie die harte Arbeit, die Beharrlichkeit und die Freundlichkeit Ihres Kindes an, nicht nur Noten oder Leistungen. Dies hilft ihnen, sich über die Leistung hinaus wertgeschätzt zu fühlen

## **Tipps für Lehrer: Burnout beim Personal vorbeugen**

Unterrichten ist bereichernd, aber auch emotional fordernd. Selbst in einem unterstützenden Umfeld können Pädagogen eine hohe Arbeitsbelastung und emotionale

Verantwortung tragen. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie Ihre Energie und Freude aufrechterhalten können:

1. Setzen Sie sich kleine, erreichbare Ziele
  - a. Konzentrieren Sie sich auf das, was überschaubar ist, nicht perfekt.  
Identifizieren Sie jede Woche 1-2 Prioritäten und feiern Sie kleine Erfolge
2. Bauen Sie Mikropausen ein
  - a. Atmen Sie zwischen den Unterrichtsstunden ein paar Mal tief durch, dehnen Sie sich oder gehen Sie für eine Minute nach draußen. Kleine Pausen machen einen großen Unterschied für den Stresspegel
3. Verbindung herstellen
  - a. Stützen Sie sich auf Kollegen, teilen Sie Herausforderungen, Ideen und lachen Sie. Ein starkes Gemeinschaftsgefühl kann eines der besten Gegenmittel gegen Burnout sein
4. Üben Sie positive Reflexion
  - a. Führen Sie ein "Erfolgstagebuch" oder notieren Sie jeden Tag Momente, die gut gelaufen sind. Dies hilft, Ihren Geist wieder auf das zu konzentrieren, was funktioniert
5. Schützen Sie Ihre persönliche Zeit
  - a. Setzen Sie Grenzen für die Arbeit, vermeiden Sie es, spät in der Nacht E-Mails zu checken oder jedes Wochenende durchzuarbeiten. Sie können nicht aus einer leeren Tasse gießen

## **Schülern helfen, ein Gleichgewicht aufzubauen**

Bei der Burnout-Prävention geht es nicht nur um Ruhe, sondern auch um die Vermittlung von Bewältigungs- und Regulationsfähigkeiten. Die Schüler können lernen, mit Stress effektiver umzugehen, wenn sie von fürsorglichen Erwachsenen angeleitet werden.

- Fördern Sie "Gehirnpausen" – kurze Pausen während des Lernens oder der Klassenarbeit können helfen, den Fokus neu zu setzen
  - Normalisieren Sie Unvollkommenheit – erinnern Sie die Schüler daran, dass Fehler Teil des Lernens und des Wachstums sind
  - Fördern Sie die Verbundenheit – Freunde, Lehrer und die Unterstützung der Familie sind wichtige Puffer gegen Stress
  - Fördern Sie Dankbarkeit – das Nachdenken über das, was jeden Tag gut gelaufen ist, verlagert den Fokus weg von Stress und hin zur Wertschätzung
- 

## ❖ FAQs

### 1. *Q. Woran erkenne ich, ob mein Kind oder Schüler ausgebrannt ist?*

A. Achte auf Veränderungen in der Stimmung, der Motivation oder der Energie. Kinder können Burnout durch Reizbarkeit, Vermeidung oder das Sagen von "Ich kümmere mich nicht" über Dinge ausdrücken, die ihnen normalerweise Spaß machen. Teenager bleiben vielleicht länger auf, isolieren sich mehr, prokrastinieren. Erwachsene können sich emotional ausgelaugt oder losgelöst fühlen. Wenn diese Muster bestehen bleiben, ist es an der Zeit, langsamer zu werden, sich auszuruhen und offen über Stress zu sprechen.

### 2. *Q. Was ist der Unterschied zwischen normalem Stress und Burnout?*

A. Etwas Stress ist gesund, er treibt uns an, zu wachsen und uns anzupassen. Burnout tritt auf, wenn Stress chronisch und nicht abgebaut wird. Normaler Stress lässt nach Ruhe oder Erfolg nach; Das Burnout hält auch nach Pausen an. Die wichtigsten Anzeichen sind Erschöpfung, Zynismus und das Gefühl, weniger erreicht zu sein. Regelmäßige Ruhe, Selbstfürsorge und soziale

Unterstützung verhindern, dass kurzfristiger Stress zu langfristigem Burnout wird.

3. *Q. Wie kann ich mein Kind in geschäftigen oder stressigen Zeiten wie der Prüfungssaison unterstützen?*

A. Helfen Sie Ihrem Kind, das Gleichgewicht zu halten: Halten Sie Schlaf, Flüssigkeitszufuhr und Ernährung konsistent. Fördern Sie kleine Pausen zwischen den Lernsitzen und vermeiden Sie eine Überplanung in diesen Wochen. Bestätigen Sie Gefühle und erinnern Sie sie daran, dass ein Test ihren Wert nicht definiert. Zeigen Sie Ruhe und Selbstvertrauen, denn Kinder nehmen die Energie der Erwachsenen auf.

4. *Q. Was ist, wenn ein Lehrer oder Schüler das Gefühl hat, bereits ausgebrannt zu sein?*

A. Der erste Schritt besteht darin, es ohne Urteil zu erkennen. Konzentrieren Sie sich dann auf kleine, realistische Änderungen. zusätzliche Ruhe, Gespräche mit einer vertrauenswürdigen Person, Delegieren von Aufgaben oder Auszeiten, falls erforderlich.

---

## **Abschließende Gedanken**

Bei der Vorbeugung von Burnout geht es nicht nur um Ruhe, sondern auch um Gleichgewicht, Verbundenheit und Mitgefühl. Wenn wir uns selbst die Erlaubnis geben, innezuhalten, zu atmen und uns um unser Wohlbefinden zu kümmern, zeigen wir unseren Schülern, dass Gesundheit und Glück Teil des Erfolgs sind und nicht davon getrennt sind.

Als Gemeinschaft verpflichten wir uns, bei Bedarf langsamer zu werden, Fortschritte zu feiern und uns gegenseitig durch die Höhen und Tiefen des Schuljahres zu unterstützen.

Wenn Sie Bedenken hinsichtlich des Stressniveaus Ihres Kindes haben oder weitere Ressourcen wünschen, zögern Sie nicht, sich an den Schulpsychologen zu wenden.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

