

EIN UM * AUF STEIG

Max Hofmark-
richter wird ab
Jänner 2025 neuer
CEO Hofer Öster-
reich (diesmal das
korrekte Bild).



Beth Stryker wird
neue Direktorin
der Außenstelle
des MAK – Mu-
seum für ange-
wandte Kunst in
Los Angeles.

Barbara Potisk-
Eibensteiner wird
neue CFO der
Österreichischen
Post AG.



Svetlana Mosh-
kovich tritt bei
den Paralympi-
schen Spielen in
Paris für Öster-
reich im Radfah-
ren an.

▷ Fortsetzung von Seite K 1
statt nur darüber zu sprechen, was man aus
Getreide machen kann.

Mittlerweile weiß ich schon ganz gut, wie
viel Vorbereitung ich in welche Stunde ste-
cken muss. Und wann es sinnvoll ist, welche
Art von Stoff zu machen. Am Nachmittag ist
es einfach nicht realistisch, superviel Lern-
stoff unterzubringen – und für die Beziehung
zu den Kindern auch nicht unbedingt hilf-
reich. In den Nachmittagsstunden versuche
ich also lieber aktive Komponenten einzubau-
en. In Nebenfächern, die ich nur eine oder
zwei Stunden pro Woche unterrichte, plane
ich außerdem ausreichend Zeit ein, um den
Stoff vom letzten Mal zu wiederholen. Wenn
so viel Zeit zwischen zwei Stunden liegt, kann
ich nicht direkt mit neuem Stoff anschließen.
Gleichzeitig spare ich mir dadurch Zeit, wenn
ich neue Inhalte vorbereite. Je mehr Erfah-
rung ich gesammelt habe, desto kleiner wur-
de die Arbeitsbelastung.

Viel Bürokratie

Wie viele Stunden pro Woche ich arbeite,
ist schwer zu beziffern. Ich würde sagen, mit-
tlerweile sind es nur mehr 40 Wochenstunden.
Es waren aber auch schon deutlich mehr – ge-
rade am Anfang. Aber auch als Lehrkraft mit
mehr Erfahrung mache ich an manchen Ta-
gen noch durch und arbeite von 8 Uhr Früh
bis 18 oder 19 Uhr abends und auch am Wo-
chenende. Meist kommt das schubweise – je
nachdem, was gerade alles anfällt.

In unserer Mittelschule haben wir kein Se-
kretariat und müssen uns selbst um die gan-
ze Bürokratie kümmern. Das heißt, wir müs-
sen nicht nur die Schularbeiten erstellen, die
Schüler prüfen, die Arbeiten korrigieren und
zurückgeben sowie die Noten im System ein-
tragen. Sondern auch wenn jemand eine
Schularbeit nicht bestanden hat, das richtige
Formular für die Eltern im System suchen,
ausdrucken und dann per Post verschicken.
Wenn man Klassenlehrerin ist, kommen so-
wieso noch unzählige Aufgaben dazu.

Früher habe ich oft rund um die Uhr ge-
arbeitet, weil ich Panik bekommen habe,
wenn etwas nicht zu meiner Zufriedenheit
fertig geworden ist. Als Lehrerin kann man
nicht unvorbereitet in die Klasse kommen.
Die Kids merken das sofort. Und dann kann
es sein, dass sie unruhig werden und dich
nicht respektieren. Kinder und Jugendliche
sind nicht immer nur superlieb und wissbe-
gerig, sondern können auch schon ganz

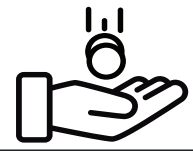


Seit mehr als fünf Jahren ist die
33-Jährige nun im Job (Symbolbild).

Foto: Getty Images

schön fies sein – auch zum Lehrpersonal. Ak-
tuell mache ich eine pädagogische Ausbil-
dung nebenher. Dafür habe ich eigentlich
eine Bildungskarenz beantragt, damit ich
mich vollkommen darauf konzentrieren
kann. Prinzipiell geht das nach fünf Jahren
im Job. Erst kurz vor dem Start der Ausbil-
dung habe ich erfahren, dass gerade keinen
Bildungskarenzen mehr zugestimmt wird.
Außerdem hätte ich nach dem Abschluss die
Möglichkeit gehabt, von einem Sonderver-
trag in einen Regelvertrag zu wechseln. Durch
eine Gesetzesänderung ist das nun aber nicht
mehr möglich.

Aktuell verdiene ich mit meinem Sonder-
vertrag und einem Bachelorabschluss rund
30.800 Euro netto pro Jahr, inklusive 13. und
14. Gehalt. Also etwa 2170 Euro landen monat-
lich auf meinem Konto. Neben dem festen
Verdienst gibt es die Möglichkeit, sich durch
Pausenaufsichten oder die Betreuung der
Nachmittagslernzeiten noch etwas dazuzu-



EINE FRAGE DES GEHALTS

verdienen. Neben den 22 Stunden, die ich
unterrichte, komme damit noch einmal drei
bis vier extra Stunden in der Schule dazu.
Auch mit Hauptfächern verdient man noch
einmal mehr als mit Nebenfächern, der Auf-
wand ist aber auch entsprechend größer.

Mit meinem Gehalt bin ich prinzipiell zu-
frieden. Ich kann mir leisten, auch mal in den
Urlaub zu fahren, und ein bisschen was anzu-
sparen geht nun auch. Für Miete inklusive
Strom und Gas gebe ich rund 400 Euro aus
und kann abzüglich weiterer Fixkosten wie
für Lebensmittel, aber auch Unternehmungen
oder Ausgehen mit Freunden etwa 900 Euro
zur Seite legen. Aber ich lebe mit über 30 Jah-
ren in einer WG mit zwei anderen Personen.
Allein könnte ich mir eine Wohnung in Wien
zwar leisten, ein Finanzpolster hätte ich dann
aber nicht mehr. Mit einer Familie wäre es
nicht nur mit der Vereinbarkeit, sondern auch
mit dem Einkommen schwierig.

Unsichere Zukunft

Quereinsteiger spüren den Lehrermangel
am eigenen Leib und stehen mit so vielen Fä-
chern vor ganz anderen Herausforderungen,
und trotzdem sind wir im Vergleich zu ande-
ren Kolleginnen und Kollegen schlechter ge-
stellt. Wir sind die Ersten, die gehen müssen,
wenn Stellen abgebaut werden. Das macht et-
was mit der eigenen Motivation. Hinzu
kommt für mich noch die Aussicht, dass ich
nichts an meiner Situation ändern kann.

Wie lange ich noch unterrichten werde,
weiß ich nicht. Ich bin mir nicht sicher, ob die
Arbeitswelt da draußen wirklich besser ist und
ich überhaupt noch Anschluss finde. Aber so
wie das Schulsystem jetzt gerade ist, kann ich
mir nicht vorstellen, noch lange hierzubleiben.
Und das, obwohl das Arbeiten mit den Kindern
eigentlich Spaß macht und unsere Gesellschaft
gerade dringend mehr Lehrkräfte
braucht – und nicht weniger. “

Wer mit Stress prahlt, macht sich unbeliebt

Eine Arbeitspsychologin erklärt, wie man Arbeitsbelastung im Team kommunizieren sollte

Melanie Raidl

Jeder kennt sie, diese eine Per-
son in der Arbeit: immer hek-
tisch, immer unter Strom. „Es
ist alles so stressig gerade!“ oder
„Schon wieder ist viel zu viel zu tun“
lässt sie sich entlocken.

Gelegentlich fühlen sich wohl alle
Beschäftigten wie diese Person.
Doch wer sich zu sehr mit seinem
Stress identifiziert, kann seine Situa-
tion im Job verschlimmern – vor
allem zwischenmenschlich. Zu dem
Schluss kam in den USA eine Studie
an der University of Georgia, durch-
geführt von Jessica Rodell, Profes-
sorin für Management.

Sie initiierte eine Umfrage mit
360 Teilnehmenden, die die Aussa-
gen von imaginären Mitarbeitenden
vergleichen, die gerade von einer
Konferenz zurückgekehrt waren.
Sie bewerteten ihre imaginären Kol-
leginnen und Kollegen nach Sympa-
thie, Kompetenz und der Wahr-
scheinlichkeit, dass sie diesen ihre
Hilfe anbieten würden.

Einer dieser imaginären Kollegen
beschrieb die Konferenz als „nur
eine weitere Sache auf meinem vol-
len Teller. Und ich war ohnehin
schon total gestresst. Sie haben kei-
ne Ahnung, unter welchem Stress
ich stehe.“ Die Teilnehmenden
schätzten diese Person als unsymp-
pathisch und wenig kompetent ein.
Diejenigen, die die Arbeit schlicht-

weg als stressig bezeichneten oder
nur positiv über die Konferenz sprach-
ten, wurden als sympathischer emp-
funden.

Sie gaben auch an, dass sie dem
sich beschwerenden Mitarbeiter
eher nicht helfen würden, wenn sie
selbst bei der Arbeit überlastet wä-
ren. Rodells Team kam zu ähnlichen
Resultaten, als es weitere 218 reale
Mitarbeitende zu ihren Erfahrungen
mit Personen, die sich mit Stress
rühmen, befragte.

Es kann heikel werden, wenn
Kolleginnen und Kollegen perman-
ent darüber sprechen, wie ges-
tressst sie sind, erklärt Rodell in
einer Pressemitteilung. Denn das
impliziert, dass Überforderung ein
erwartbarer Teil der Arbeitskultur
sei. „Wenn jemand ständig über sei-
nen Stress spricht und damit prahlt,
erweckt das den Eindruck, dass es
eine gute Sache ist, gestresst zu
sein“, sagte Rodell.

Wenig authentisch

Aber warum genau wird man nun
weniger gemocht, wenn man
angibt, sehr viel tun zu müssen?
Nachgefragt bei Arbeitspsychologin
und Führungskräftecoach Christine
Hoffmann, erklärt sie, häufig werde
das Angeben als Selbstinszenierung
und als wenig authentisch wahrge-
nommen. Wer zu hören bekomme,
wie mühsam der Arbeitsalltag des
anderen sei, könne sich schnell ab-

gewertet fühlen. Vor allem Teams,
in denen jedes Mitglied einem ho-
hen Stresslevel ausgesetzt ist, kann
es treffen. Erhöht sich ein Mitglied
mit seinem eigenen Leid, wirke das
schnell wichtigtuerisch. „Außerdem
sind Menschen weniger in der Lage,
Empathie zu empfinden, je mehr
Stress sie haben“, erklärt Hoffmann.
„Da fehlt die kognitive Energie, uns
in andere hineinzusetzen.“

Warum wir überhaupt mit Stress
prahlen, kann die unterschiedlich-
sten Gründe haben. Psychologin
Hoffmann nennt drei häufige:

■ Schutzbedürfnis

Wer sich überlastet fühlt, kann
das Bedürfnis bekommen, das an-

deren mitzuteilen. Vor allem Men-
schen, die zum Beispiel kurz vor
dem Burnout stehen, sprechen oft
viel darüber, wie es ihnen geht. Weil
sie sich aber nicht zugestehen wol-
len, dass sie zu viel machen, können
sie wie Angeber wirken.

■ Bedürfnis nach Anerkennung

Andere versuchen sich selbst auf-
zuwerten, indem sie ihren Stress
glorifizieren. Vor allem in der Lei-
stungsgesellschaft ist es oft ein Sym-
bol von Prestige, wenn man sehr
viel auf dem Zettel hat. Auch wenn
in der Unternehmenskultur Über-
arbeitung glorifiziert wird, kann der
Wunsch nach Wertschätzung wach-
sen. Führungskräfte können dem

vorbeugen, indem sie sich selbst
vulnerabel zeigen, sagt Hoffmann.
„Wenn eine Chefin oder ein Chef
selbst Meisterin der Selbstfürsorge
ist, gibt sie oder er ein positives Bei-
spiel für die anderen ab.“

■ Suche nach Verbundenheit

Frei nach dem Motto „Geteiltes
Leid ist halbes Leid“ suchen viele
Menschen bei Gleichgesinnten
Nähe. Gerade dann kann es aber
paradox werden: Während ein
„stress bragger“ vermutlich nach
Verbündeten sucht, löst er oder sie
eher Ablehnung bei anderen aus.

Dominant, aber freundlich

Natürlich gibt es aber auch Arten
und Weisen, seine eigene Überlas-
tung anderen mitzuteilen, ohne da-
bei unbeliebt zu werden. Dafür müs-
se man verstehen, welches Verhal-
ten welche Reaktion bei anderen
auslöse. „Freundliches Verhalten
führt zumeist zu freundlichen, do-
minantes Verhalten eher zu ver-
ständnisvollen Reaktionen.“

Die beste Mischung wäre, eher
dominant, aber freundlich zu kom-
municieren. So könne man für sich
einstehen, bleibe gleichzeitig aber
freundlich und ernte eher Verständ-
nis von anderen. „Man kommuni-
ziert Stress am besten so, dass man
es gar nicht erst zu Stress kommen
lässt.“ Und das gehe nur, indem man
seine Grenzen klar und deutlich
ausdrücke, bevor es zu spät sei.



„Ich weiß gar nicht, was ich als Erstes erledigen soll!“ Wer immer
wieder Sätze wie diesen äußert, könnte im Job wenig Freunde finden.

Foto: Getty Images / iStock