

Stressbewältigung

Beitrag von „carla-emilia“ vom 28. Dezember 2003 10:35

Hallo,

vielen lieben Dank für eure zahlreichen wirklich wertvollen Tipps!

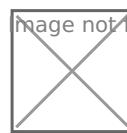
Ich werde in der Tat jetzt (einer meiner Vorsätze für's neue Jahr) versuchen, mir mehr Ruhe zu gönnen und mich nicht wahnsinnig zu machen. Die "to do"-Liste praktiziere ich schon seit einiger Zeit. Damit hat man dann zumindest den Kopf frei von Dingen, an die man denken muss und kann sie nacheinander abhaken oder auf einen anderen Tag verschieben.

Ich werde auch in Zukunft vor Lehrproben und Unterrichtsbesuchen weniger Energie in meine Entwürfe stecken und dafür lieber die Stunde selbst rechtzeitig vorher gründlich planen (und dann nicht bis zwei Tage vorher noch zigmals umwerfen!). Die Entwürfe werden nämlich - das weiß ich mittlerweile aus sicherer Quelle - allenfalls lobend erwähnt, aber nicht mitbewertet. Also lieber ein mittelmäßiger Entwurf, eine ordentliche Stunde mit viel Schüleraktivität und eine relaxte Referendarin. 😊

Ich bin übrigens jetzt seit fünf Monaten im Referendariat und erteile ab Februar eigenständigen Unterricht. Ich glaube, wenn ich dann meine Zeit noch mehr frei einteilen kann, wird es auch mit dem Stress besser.

Ein bisschen graut's mir vor der Examensarbeit, aber ich muss mich halt auch da trotz aller anderen Arbeiten in dieser Zeit zu einem extrem frühzeitigen Beginn (und Prioritäten!) zwingen.

Lustig wird es mit meinen zwei Korrekturfächern werden - aber das schaffe ich schon irgendwie!



Vor allem muss ich mehr entspannen

und früher ins Bett

gehen.

Liebe Grüße und alles Gute!

Carla-Emilia