

# der Stresstag

**Beitrag von „wolkenstein“ vom 7. April 2005 12:31**

Hm, an der Abendrealschule sind gar keine Pausen eingeplant - ich könnte also nur magisch in der einen Klasse mit dem Klingeln verschwinden und in der anderen Klasse rematerialisieren. Irgendwie kriegt man trotzdem zwischendurch noch einen Schluck Kaffee...

Was ist eigentlich am Mittwoch dran, dass der für alle so stressig sein muss? Werde die nächsten sechs Mittwoche morgens 5 Stunden in der Berufsschule unterrichten (lauter fachbezogene Sachen, von denen ich nix versteh, Heureka), mich dann auf mein Radel schwingen und eine Stunde später 5 Stunden am Stück in den vorgezogenen Nachmittagskursen der ARS... mir ist zugegebenermaßen ein bisschen flau, mal sehn, wie's hinkommt.

Tipps, die mir aus Marathontagen am Gymi noch im Kopf sind (Adaption für BK muss ich noch finden): Gezielt schülerorientierte Phasen im Unterricht einplanen (Es gibt im Hilbert Meyer dieses schöne Bildchen, wo die SuS eifrig Gruppenarbeiten und der Lehrer endlich mal sein Brötchen kaut... das geht!), die dann auch mal zum Hinsetzen und Entspannen nutzen. Selbstkorrigierende Einzel- oder Partnerarbeit funktionieren übrigens auch prima. Ich war erstaunt, aber dann wurd's logisch, wie gern die SuS manchmal einfach eine halbe Stunde Übungen im Arbeitsheft bearbeiteten und selbstständig Inhalte vertieften. Aber ich sag's ja: der normale Lehrer redet und macht zu viel.

Zettelwirtschaft einführen - Kurzinformationen abends auf einen Zettel und dem Kollegen ins Fach, dann geht nix verlohren und er kann im Zweifelsfall anrufen.

Einem buddhistischen Tempel beitreten... im Ernst, der Tipp war schon mehrmals: Nicht stressen lassen.

Kopf hoch, wird schon,  
w.