

# der Stresstag

**Beitrag von „müllerin“ vom 6. April 2005 23:05**

Den alltäglichen Kram erledige ich nur vor und ev. nach dem Unterricht - die Pausen reichen dafür nicht, weil ich in den kleinen Pausen eh in der Klasse bin und in den großen eben auch immer wieder mal Aufsicht habe.

Ich bin deshalb immer sehr früh in der Schule.

Kollegengespräche fallen, wenn möglich auch in die außerunterrichtliche Zeit - allerdings ist das an der Grundschule sicher etwas Anderes.

Meine Strategie ist Folgende: ich weiß, dass der Mittwoch (ja, bei mir ist es auch der Mittwoch \*g\*) ein Kampftag ist, deshalb nehme ich mir da immer gleich schon weniger vor. Also, wenn ich eh weiß, dass ich 15 Minuten vom Unterricht abzwacken muss, dann erwarte ich mir gleich kein Programm einer vollen Stunde. Oder: aus irgendeinem Grund, scheint mir, die Kinder sind gerade an Mittwochen immer besonders anstrengend - also nehme ich mir speziell für diesen Tag vor, dass wir uns GERADE nicht stressen, was nicht läuft, läuft nicht. Dadurch erreiche ich meist mehr, und wenn nicht, ...

Seitdem ich meine Erwartungen diesbezüglich runtergeschraubt habe, läuft es wesentlich besser.

Plane (gedanklich) ein, dass du ev. ein paar Minuten zu spät in die Klasse kommen wirst, weil du noch etwas besprechen musst - vielleicht kannst du mit den betroffenen Schülern auch diesbezüglich eine Abmachung treffen; Vorgaben, was sie in dieser Zeit machen sollen; alt genug dürften sie ja sein, um inzwischen eigenverantwortlich etwas zu machen.

Und denk dran: du kannst dich dann am Nachmittag hinlegen, DAS ist Luxus, dafür hält man sechs Stunden doch locker durch \*g\*.