

# Alltagsorganisation

**Beitrag von „Referendarin“ vom 12. Oktober 2007 18:01**

Was mir hilft:

Versuchen, wenigstens an den meisten Tagen genügend Schlaf zu bekommen (ich schaffe es leider noch nicht immer).

Morgens sehr früh in der Schule sein. Ich war lange Zeit eher recht spät in der Schule und diese Hektik war sehr anstrengend. Wenn du früh losfährst, kommt selbst bei Stau keine Hektik auf und du kannst in Ruhe kopieren, bevor die Schlangen am Kopierer stehen. Außerdem kann man in Ruhe Noten in Listen eintragen oder ein Schwätzchen mit Kollegen halten.

Was mir auch hilft, ist an langen Schultagen (8 Unterrichtsstunden) auch mal 5-10-minütige Ruhephasen zu haben. Da es im Lehrerzimmer nie leise ist, setze ich mich dann in der Mittagspause dann mal für ein paar Minuten in meinen Klassenraum und genieße die Ruhe. Danach habe ich wieder genug Konzentration für den Nachmittagsunterricht.

Unterricht langfristig planen: Wenn ich ein bisschen Zeit habe, mache ich immer eine Grobplanung meiner Unterrichtsreihe. Dann muss man, insbesondere an anstrengenden Schultagen, nur gucken, was am nächsten Tag ansteht und sich ein paar Notizen machen. Es erleichtert dann jedenfalls sehr, wenn die Grobplanung schon steht.

Andere Termine (Arzt, Einkaufen etc.) auf den kürzesten Schultag legen. Es gibt doch bestimmt einen Tag, an dem man nur 5 Stunden Schule hat. An diesem Tag sollte man sich jede Woche einen anderen Termin legen, so arbeitet man alles nach und nach ab.