

Mega-Problem mit Planung und Durchführung von Unterricht - Perfektionismus, Nervosität, Belastung

Beitrag von „Micky“ vom 19. Januar 2008 22:44

Hallo!

Mich plagt ein großes, nein, zwei große Probleme.

Das erste bezieht sich auf meine Arbeitsorganisation, ich denke allerdings, dass ich das irgendwann los werde, ich arbeite ständig dran. Manchmal beneide ich Leute, die von der Arbeit nach Hause kommen und die Arbeit dann höchstens noch in Gedanken haben. Ich habe ein Arbeitszimmer und arbeite rund um die Uhr, wenn ich es mir nicht verbiete. Wenn ich um 23.30 Uhr eine Idee für den Unterricht habe, gehe ich um 23.30 Uhr in mein Arbeitszimmer und gucke nach. Ich muss mein Arbeitszimmer aufräumen und erweitern, darin arbeiten und mich aber auch davon abgrenzen und ihm fernbleiben. Ich habe keine geregelten Arbeitszeiten. Dazu habe ich leider keine gute Organisation. Ich habe vom Ansatz her gute Ideen, aber wenn ich mal 4 Tage nach der Schule nicht den Papierkram sortiere, versinke ich schnell wieder im Chaos. Ich bin nur in der Oberstufe, mit zwei Hauptfächern (150-200 Klausuren im Quartal) und immer einer Klassenleitung ist es echt grauenhaft. Ständig muss ich hier von Grund auf aufräumen. Dann fehlt mir oft in der Schule der und der Zettel, dem verschaffe ich schon Abhilfe, indem ich einen USB-Stick mitnehme, auf dem alle Sachen drauf sind. Aber ich bin erst seit 3 Jahren seit dem Ref dabei und da sind auch neue Sachen, die ich mache, die sind dann auf dem Stick nicht drauf. Zudem muss man Texte aus Büchern, die zu Arbeitsblättern werden sollen, erst scannen und das ist alles soooo zeitaufwändig und ich wollte doch endlich mal auf ne normale Arbeitszeit von 40 Std. pro Woche. Und so hab ich zwar tolle Mappen angelegt, quäle mich aber doch mit einzelnen Blättern durch den Schulalltag und will dann, 3 Min. vor U-Beginn 2 Blätter kopieren und merke, sie sind nicht da. Ach ja, die liegen noch auf dem Wäscheständer neben dem Schreibtisch zuhause. Schwitz, was nun? Habe das gleiche in der Parallelklasse gemacht, also schnell darein und von nem Schüler die Blätter geliehen und kopiert. 3 Min zu spät im Unterricht, Anschiss von Abteilungsleiterin.

Arbeitsorganisation: mangelhaft. Aber ich arbeite dran.

Das ist das eine Problem, das andere hat damit zu tun, ist für mich aber bedeutungsvoller. Ich bin seit vorgestern auf Lebenszeit verbeamtet und hatte mir vorgenommen, etwas zu unternehmen, falls bis dahin nichts an meinem Problem besser geworden ist.

Erster Schritt: Dieses Posting in diesem wundervollen Forum.

Zweiter Schritt möglicherweise Therapie oder Coaching.

Ich verdeutliche es an einem Beispiel: Dienstags hab ich 6 Stunden, 2 Doppel, 2 Einzel, 11er und 12er (bin nur in der Oberstufe). Montags ist es ähnlich. Vorletzte Woche: Montags mies gependt, Gedanken wie „Klappt das, was ich mit in der 11 vorgenommen habe, werden die wieder zu schnell fertig, wo ist noch mal die Kopie von der Kurzgeschichte, hab ich die in die

Tasche gepackt, was für Fragen stell ich denen, falls am Ende der Stunde noch zu viel Zeit übrig ist, nicht richtig kalkuliert, wie zieh ich das durch, wenn die sich langweilen, naja, meine Planung ist ja auch kacke...“? Nacht auf Dienstag auch mies, ähnliche Fragen, ich schwitze und wache um 5 auf ... grübele, habe fast schon Angst vor dem Tag.

Eine Woche drauf, Nacht auf Dienstag, ich weiß, dass ich in 2 Doppelstunden eine alte Lehrprobe von mir mache, die damals mit 1,3 bewertet wurde. Ich fühle mich in dem Thema sicher, war im Studium ein Schwerpunkt. Die andere Stunden ähnlich, da bin ich sicher, da steht das Material und es ist auch alles in der Tasche. Ich schlafe wie ein Stein und der Tag verläuft – bis auf den Kopierstress – entspannt. Die Schüler sind beeindruckt, wie viel ich über das Thema weiß und finden die Stunde „cool“, ebenso die anderen Klassen.

Seufz. Stunden bzw. Themen dieser Art hab ich vielleicht 8 in peto, es kommen vielleicht 3 oder 4 im Jahr dazu, wenn ich fleißig bin und gut nachbereite.

Damit krieg ich keine komplette Oberstufe hin und erst recht nicht mit voller Stelle.

Es gibt immer mal wieder solche Stunde, aber der Lehreralltag besteht aus anderen Stunden. Und nach 2 Jahren Ref und 3 Jahren mit voller Stelle und Abprüfungen und Leistungskursen bin ich immer noch nicht „cool“ genug.

Ich kann nicht abschätzen, wie lange was dauert und manchmal ist es wirklich so, dass die 15 Minuten früher fertig sind und mir nix einfällt. Da mach ich mal ne Stunde ohne kreative Methoden und hab direkt ein schlechtes Gewissen. Dann sind die auch noch mit allem flott fertig und ich fange an zu schwitzen, weil meine Planung am Ende ist, die Stunde aber noch 10 Minuten. Die Schüler merken das und die Motivation ist weg. Oder ich werde nicht fertig und die Klausur naht und ich brauch noch Zeit für den restlichen Stoff.

Wenn ich weiß, dass solche Stunden vor mir liegen, kann mir das zeitweise den Schlaf rauben. Halte ich eine Stunde zu einem Thema, das ich noch nicht gemacht habe, ist die Ungewissheit da. Und die lässt mich grübeln und weckt mich um 5. Ist der ganze Tag voll mit solchen Stunde – schwitz, grübel, wälz umher. Manchmal kann ich dann auch Schülerfragen nicht beantworten, das ist sooo peinlich.

Ich habe im Ref ein völlig falsches Bild vom Lehrerberuf bekommen. Dieser Scheiß-Perfektionismus. Ich bin sicher ein ganzes Stück davon abgerückt, aber ich finde meine Einstellung nicht normal. Ich bin eigentlich sehr gerne Lehrerin, aber ich finde meine Berufsrolle im Moment nicht. Mich erschlägt das alles manchmal und ich habe schon überlegt, mit den Stunden runterzugehen, auch wegen der Korrekturen. Aber ein Kollege sagte es bereits: Du wirst genauso viel arbeiten wie jetzt, nur gründlicher.

Ich frage mich: Was muss ich leisten? Und wie kann ich die Gedanken abstellen? Wenn ich jetzt in einer Phase bin, in der gründlich vorbereiten einfach nicht geht (wenn ich neben dem Unterricht im Abi eingesetzt bin), geht es mir nach und nach besser, dann mache ich mir nicht mehr so viele Gedanken, aber im Moment-jeden Montag das gleiche! Das belastet mich alles und wenn ich nach so nem Tag aus der Schule komme, kommen die verschwitzten Klamotten erst mal in die Wäsche und ich kann mich wegen schulischen K.Os direkt dazu auf die Wäscheleine hängen, um mich erst mal zu regenerieren. Aber der nächste Schultag ist dann ja nicht mehr weit.... und alles geht von vorne los.... 6 Tage die Woche kotz

Kennt das jemand? Hilft da ein Coach? Sollte ich eine Therapie machen?