

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

Beitrag von „CKR“ vom 20. Januar 2008 09:11

Hallo Micky,

erst einmal eine Buchempfehlung:

Dagmar Rohnstock (2007) Zeit- und Selbstmanagement für Lehrende. Berlin: Cornelsen.

Die Zeit solltest du dir nehmen, das Buch durchzuarbeiten. Steht vor allem viel drin zur mentalen Entlastung und realistischeren Einschätzung des Berufes. (So wird zum Beispiel auch die These deines Kollegen bestätigt; Teilzeitkräfte arbeiten häufig 146% ihrer Sollarbeitszeit. Also: nicht reduzieren, sondern die Ansprüche senken).

Mir haben auch viel die Unterrichtsideen von Klippert und dem kooperativen Lernen (z.B. Brüning, Saum (2006) Erfolgreich unterrichten durch kooperatives Lernen) geholfen: die Schüler arbeiten lassen und selbst entspannen im Unterricht.

"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."

Dann scanne sie einfach nicht: kopieren, zurechtschnippen und noch mal kopieren, fertig. Fragen werden mündlich diktiert oder an die Tafel geschrieben. Kann eben nicht alles schön sein. Das heißt noch lange nicht, dass es schlecht sein muss. Klippert sagt außerdem, dass man mit den Materialien arbeiten sollte, die vorhanden sind, also Schulbücher etc. Auch wenn es dann nicht so perfekt ist, wie man es gerne hätte. DAs mache ich zunehmend so (und ich bin noch im Referendariat).

Ein paar Ideen und Möglichkeiten, wenn du 10 - 15 Min. vor Klingeln fertig bist: Reflexion der Stunde (Was haben wir gelernt? Wofür können wir das brauchen? Was war gut? Was war schlecht? Was sollte nächstes Mal anders laufen? Was müssen wir noch lernen? etc.), Zusammenfassung der Stunde (Jeder schreibt für sich auf, was er konkret gelernt hat, dann vergleichen die Schüler ihre Ergebnisse und ergänzen ggf., ein Schüler wird zufällig ausgewählt und referiert noch einmal die zentralen Inhalte der Stunde.), Klausurfragen samt Antworten entwickeln lassen ("Wenn das Thema in einer Klausur dran kommen würde, welche Fragen würdet ihr stellen? Schreibt auch die Antworten dazu auf." Die Schüler können sich dann gegenseitig fragen), Kurzvorträge halten lassen ("Erstellt aus dem heute gelernten einen kurzen Vortrag. Ich wähle jemanden aus, der diesen dann am Ende halten wird"), und womit sich alles strecken lässt: Think - Pair - Share, also in Einzelarbeit nachdenken über eine Aufgabe, in Partnerarbeit vergleichen und dann erst präsentieren.

"Ich frage mich: Was muss ich leisten? Und wie kann ich die Gedanken abstellen?"

Du solltest unbedingt mit anderen Lehrkräften reden: wie macht ihr das? wie seht ihr das? Das hilft manchmal schon unheimlich, weil man sieht, dass das, was die anderen machen auch nicht

perfekt ist. Spricht man nicht miteinander bilden sich schnell Mythen im eigenen Kopf darüber, wie toll die anderen alles hinkriegen, was oft gar nicht stimmt.

"Anschiss von Abteilungsleiterin"

Scheint ja nicht so ein angenehmes Klima bei euch zu sein. Auf der anderen Seite: "Ich bin seit vorgestern auf Lebenszeit verbeamtet" (Also, was solls.)

"Hilft da ein Coach? Sollte ich eine Therapie machen?"

Also ich würde folgende Reihenfolge wählen: Bücherstudium (s.o.), Fortbildungen / Coaching, und erst wenn das alles nicht hilft und Stress und so körperlich symptomatisch werden, eine Therapie, um die eigene Psyche, die oft der größte Feind ist, besser zu durchschauen.

Weitere Ideen: Sich von Kollegen Material geben lassen; Referate an die Schüler verteilen (Ablauf: Referat halten lassen, Schüler aus Plenum die eigenen Notizen vergleichen und ergänzen lassen, ggf. eine Zusammenfassung erstellen lassen und dann Schüler aus Plenum das Referat noch einmal halten lassen); im Forum den Eintrag 'Anti-Burnout' von Neleabels lesen.

Soweit erstmal mein (hoffentlich ein wenig hilfreicher) Rat

Gruß

Christian