

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

**Beitrag von „Conni“ vom 20. Januar 2008 11:25**

Hello Micky,

ich weiß nicht, ob ich dir weiterhelfen kann, bin ja an der Grundschule.  
Als Klassenleiterin mit den meisten Fächern ist es eh was anderes, da kann ich mit den Kindern ein Lied singen oder ein Spiel machen, wenn mal Zeit übrig ist.

Als Fachlehrerin bin ich mit dem Planen einzelner Stunden auch oft nicht klar gekommen, da vieles dazwischen kommt oder anders funktioniert als gedacht.

Also plane ich jetzt nur noch Reihen oder Themen. Und die laufen dann hintereinander ab. Ich habe ein grobes Raster für die Verteilung auf die einzelnen Stunden im Kopf, aber wenn das nicht klappt, dann klappt das nicht. Ich habe eine Klasse, die manchmal zu spät aus der 5. Stunde losgeschickt wird und dann in der 6. Stunde schon 10 min zu spät ankommt. Bis sich dann alle einigermaßen gesammelt haben, sind nur noch 30 min Unterricht übrig und davon kann ich eh nicht die ganze Zeit nutzen, da die Konzentration der Kinder am Ende des Tages erheblich nachlässt. Meine erste Unterrichtsreihe hatte ich z.B. auf 3 Wochen a 2 Stunden konzipiert. In der einen Klasse hat sie 4 Wochen gereicht, in der anderen 5.

Ich habe - wenn möglich - Arbeitsblätter oder Übungen in Buch/Heft, die sich in Teilen bearbeiten lassen. Wenn dann noch 10 min Zeit sind, teile ich ein AB aus, lasse es einheften und die Kinder lösen die erste Aufgabe, in der nächsten Stunde geht es weiter.

Oder ich nutze die Zeit für eine Wiederholung oder Zusammenfassung, aber das haben andere schon geschrieben. Wie wäre es mal, zu einem Thema ein Mindmap erstellen zu lassen von den Schülern? Ist gleich auch Methodentraining. Edit: Die Schüler könnten sich paarweise das Wichtigste der Stunde nochmal erzählen. Oder eine Karteikarte mit 5 Stichwörtern machen...

Ich bin auch sehr chaotisch, was mein Arbeitszimmer anbelangt, habe mir aber inzwischen Folgendes angewöhnt:

- Arbeitsblätter und Originale, die aus der Schule mit nach Hause kommen und erstmal nicht benötigt werden, hefte ich am selben Tag oder spätestens am Folgetag in den entsprechenden Ordner.

- Kopiervorlagen und Materialien für den Folgetag (oder die Woche, je nachdem) packe ich in eine Fächermappe, sortiert nach: "Vor der 1. Stunde zu kopieren", "nach dem Unterricht oder auch einen Tag später zu kopieren", "ins Fach legen, damit das in die Schülerakten kommt", "auf den Schreibtisch legen, weil es gebraucht wird", "auszuteilende Arbeitsblätter". Diese Fächermappe kommt in meinen Rucksack und dieser steht **fertig gepackt** - bis auf das Essen - im Arbeitszimmer. So kann ich auch morgens im Halbschlaf die Wohnung verlassen und vergesse nur noch selten etwas. Meist brauche ich inzwischen nur noch montags diese Mappe,

dann ist alles in der Schule. Dort habe ich mir 2 Plastikteile mit mehreren Fächern zugelegt und dort die verschiedenen Arbeitsblätter etc. - nach Klassensätzen in Prospekthüllen gepackt und nach Fächern sortiert - hineingelegt. Für Musik in meinen Fachklassen sogar auf Wochen im Voraus. Durch das Packen am Nachmittag/Abend schlafe ich auch deutlich ruhiger und entspannter.

- Es gibt eine ToDo-Liste, sobald die Aufgaben mein Gedächtnis überlasten. Auf dieser Liste hake ich ab, was fertig ist. Wichtige Aufgaben haben Priorität. Wenn ich jetzt Lernentwicklungshefte ausfüllen muss, dann liegt das fertig laminierte und noch zu zerschneidende Spiel für den Freiarbeitsbereich eben noch 3 Wochen länger da.
- In meinem Arbeitszimmer habe ich bislang ebenfalls 2 solcher Plastik-Ordnungsteile. Auch da sind dann Unterrichtsideen für folgende Reihen drin sowie 2 Fächer für die Klassenleitung.
- Wichtige Dinge, die mir im Unterricht einfallen, trage ich in meinen Kalender ein und schaue nachmittags/abends dort rein.

Wenn du GEW-Mitglied bist und in der Nähe eine Geschäftsstelle hast, schau dort mal, manchmal machen die auch Seminare zum Selbstmanagement.

Wenn du ein Coaching machen möchtest, suche dir unbedingt jemanden, der Ahnung von Lehrern hat! Ich hatte sowas, aber bin an eine Dame geraten, die das Lehrerleben nur aus der Schule ihrer Tochter kannte und keinerlei Verständnis für die Probleme mit der Ordnung in meinem Arbeitszimmer hatte.

Und noch ein Tipp: Es gab einen Thread mit Anti-Burnout-Tipps. Durchlesen. Ausdrucken. Ins Arbeitszimmer hängen. Täglich lesen!

Grüße und viel Erfolg,

Conni