

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

Beitrag von „Super-Lion“ vom 20. Januar 2008 21:07

Hallo Micky,

so ganz unbekannt kommt mir das alles nicht vor. Zum Glück ist es bei mir, sorry, aber nicht sooo schlimm wie bei Dir. Nochmal sorry.

Ich habe seit letzter Woche für jeden Schultag einen Leitz-Ordner. Auf dem steht Montag, Dienstag etc. drauf. In diesem Ordner ist dann wiederum ein Register mit den entsprechenden Stunden und Klassen. Am Abend vorher setze ich mich hin und sortiere diesen Ordner ein. Hefte Post-Its hin, wo noch etwas kopiert werden muss etc.

Wenn etwas nicht fertiggemacht wurde, bleibt es bis zur nächsten Stunde in diesem Ordner. Ich muss dazu sagen, dass ich meine Klassen fast alle nur einmal die Woche habe - das ist natürlich schon mal erleichternd. Dafür hat man dann aber auch lauter unterschiedliche Fächer und Stunden.

Wenn mir um 23.30 einfällt (meist schlafe ich da schon), dass ich das auch so oder so machen könnte, dann ist es eben so. Wenn ich beim Halten der gleichen Stunde beim nächsten Mal noch daran denke, ändere ich es vielleicht. Wenn es mir nicht einfällt, dann eben nicht.

Ich stelle immer wieder fest, dass die Schüler meist viel mehr mitnehmen, wenn man nicht nur am AB klebt, sondern auch mal aus dem Alltag dazu berichtet. Ist natürlich in der Berufsschule leichter, aber Du unterrichtest doch auch am BK, oder?!

Manchmal ist es dann nämlich schon komisch, woran sich die Schüler noch erinnern. "Hatten Sie nicht mal erzählt, dass Sie...."

"Geschichten aus dem Leben" bleiben besser hängen, als irgendeine Theorie aus dem Fachkundebuch.

Neue Sachen werden entweder zu Hause ausgedruckt oder ganz, ganz sicher auf dem Stick mitgenommen. Zur Not schleppe ich ab und zu auch mein Laptop mit. Zudem habe ich alte Sicherungs-CDs in der Schule und seit kurzem eine kleine Festplatte, auf der alle meine Sachen drauf sind und die in der Schultasche ist.

Außerdem bin ich jeden Morgen um 7 Uhr in der Schule und habe dann genügend Zeit vor Unterrichtsbeginn alle Blätter zu kopieren. Wenn ich dann feststelle, dass ich etwas vergessen habe, hätte ich theoretisch immer noch fast 30 min Zeit, mir irgendwas aus dem Ärmel zu schütteln. Und auch das geht.

Ansonsten kann ich Dir nur raten zu schauen, ob Du nicht einen freien Tag bekommen kannst. Bei mir ist es dieses Jahr der Montag. Seither habe ich endlich wieder ein Wochenende. Am Montag kann ich dann ganz entspannt die Dinge für die Woche vorbereiten. Ab und zu fahre ich sogar abends in die Schule um zu kopieren oder Versuche aufzubauen. Dies erspart mir dann aber den Stress am nächsten Tag und ich schlafe besser.

Klar, die restlichen Tage sind dafür umso knackiger, teilweise mit 10 Stunden am Stück (davon allerdings 4 CT-Stunden), aber dieser freie Tag bringt ungemein viel Entspannung. Ehrlich.

Und ich unterrichte sogar in der Summe mehr als 25 Stunden. Es geht alles.

Gruß und viel Erfolg - Du schaffst es

Super-Lion