

1. Stelle-hattet ihr auch so viel Stress?

Beitrag von „klosterfee“ vom 3. September 2011 16:10

Ich bin nun im 2. Jahr berufstätig. Die ersten Monate nach dem Ref waren der Horror und ich hatte das Gefühl, mir wächst alles über den Kopf (volle Stelle mit 28 Stunden und Klassenleiterfunktion). Nach den ersten sechs Wochen habe ich mir intensiv überlegt, wie ich es mir leichter machen kann und habe nun für mich eine Lösung gefunden: Wochenplanarbeit. Den Plan bereite ich am WE vor und habe damit auf einen Schlag weniger vorzubereiten unter der Woche und mehr Zeit für meine Schüler während des Unterrichts. Ich muss mir nicht mehr um jede Stunde am Abend vorher Gedanken machen und kann auch mal 15 Minuten bei einem Schüler verweilen und nicht 45 Minuten am Stück reden und den Alleinunterhalter spielen. Darüber hinaus versuche ich Vieles zu ritualisieren, z.B. montags immer Morgenkreis, Lesepatenschaften mit der Parallelklasse. Mittlerweile hat sich Etliches eingespielt und ich bin entspannter als noch vor einem Jahr. Gelegentlich schaffe ich es sogar, nach der Arbeit einiges im Haushalt zu erledigen.

LG Klosterfee