

-

Beitrag von „Powerflower“ vom 10. Oktober 2011 18:56

Uff, nimm dir mal nicht zu viel vor, sonst hast du nur Frusterlebnisse. Ich habe nur ein Jahr Referendariats Erfahrung. Für mich war es am anstrengendsten, praktisch durchgängig zwischenmenschlich interagieren zu müssen. Die drei besten Energiequellen in diesem einen Jahr waren für mich:

1. Ausreichend Schlaf (je fitter ich war, desto besser war mein Unterricht, desto besser arbeiteten die Schüler mit, desto motivierter war ich, das übertrug sich dann auch auf die Schüler und meine Vorgesetzten),
2. gute Vorbereitung des Unterrichts und
3. Austausch von Unterrichtsmaterialien und Erfahrungen mit Referendariatskollegen.

Jetzt arbeite ich an der Hochschule, sitze im Büro und unterrichte Studierende. Das ist tausendmal entspannender, der reinste Erholungsurlaub im Vergleich zum Lehrberuf, obwohl ich Vollzeit arbeite und auch Arbeit mit nach Hause nehmen muss. Allerdings stehe ich auch nicht unter Prüfungsstress wie ein Referendar.

Mach dir bloß kein schlechtes Gewissen wegen des Durchschlafens, das braucht der Mensch auch mal. So konntest du ein wenig mehr Energie schöpfen. Sieh das bitte positiv.

Zur Email-Kommunikation möchte ich sagen, dass es sich bewährt, wenn du nicht nur zu bestimmten Zeiten antwortest, sondern dir auch mal Zeit lässt und nur knapp antwortest. Das merken sich die Leute und bombardieren dich dann nicht mit Mails. Je schneller du antwortest, desto geringer ist die Hemmschwelle, dir wiederum zu antworten und manchmal wird sogar noch eine Mail hinterhergeschickt.

Bei mir gibt es Dienstmails (die ich auch an meinem Privat-PC erhalte) an externe Leute ausschließlich vom Büro aus. Wer mich im Urlaub anmailt, hat Pech gehabt, der muss dann eben warten, bis ich wieder im Büro bin. Nur wenn es wirklich dringend ist, leite ich die Mail an einen Kollegen weiter.

Wenn ich doch mal von zuhause aus maile, dann grundsätzlich nur bis 19 Uhr, danach nicht mehr, lieber maile ich nur morgens bzw. vormittags. Ich habe keine Lust, z.B. um 23 Uhr noch eine Antwort zu erhalten, die mich vielleicht aufregt.

Ich würde mir auch überlegen, ob du wirklich jede Mail beantworten musst. Manchmal ist es so, dass manche Mails mündlich beantwortet werden können. Es ist auch gut, sich immer ganz kurz und knapp zu fassen, so dass der Empfänger animiniert wird, dich doch lieber persönlich anzusprechen. 😊 Das reduziert den Mailverkehr und entspannt...