

Arbeitsbelastung so hoch-möchte wieder "leben"

Beitrag von „Sylvana“ vom 3. März 2013 13:20

Hallo,

ich würde an deiner Stelle vielleicht mal analysieren, wofür du am längsten sitzt. Also einfach mal eine Woche aufschreiben, wie lange du arbeitest und was du gerade machst. Dann wirst du sehen, wo der größte 'Berg' sitzt und kannst diesen dann gezielt verkleinern. Mir persönlich hat geholfen (auch wenn sich das jetzt furchtbar anhört), mir eine Frist für das Vorbereiten zu stellen. Also sage ich jetzt beispielweise: "So, diese Stunde bereite ich höchstens 60min lang vor". Ist diese Zeit rum, höre ich einfach auf vorzubereiten. Alles andere wird improvisiert. Und soll ich dir was sagen? Die Schüler merken es noch nicht einmal. Oder: Arbeitet mehr mit dem Buch und erstelle nicht immer selbst so viel Material. Häufig sind die modernen Lehrwerke heutzutage doch ganz gut. Und auch wenn ich nicht im Grundschulbereich eingesetzt bin, kann ich mich erinnern, dass 5. Klässler ihre Schulbücher (zumindest bei uns in Englisch) doch ganz ansprechend fanden und es z.B. geliebt haben, wenn wir mal das Lied aus dem Buch gesungen haben o.ä..

Noch etwas - denn das ist häufig mein Problem gewesen: KURZE Pausen bringen nichts! Wenn du beispielsweise zwischen verschiedenen Vorbereitungen 15min. Pause machst, dann ist das für dich eine ineffektive Erholungszeit. In dieser Zeit hast du immer im Hinterkopf, dass du noch was machen musst und kannst andererseits nicht wirklich etwas Privates erledigen. Von daher eher eine verlorene Zeit. Lieber durcharbeiten und den Abend einigermaßen frei haben (zumindest geht es mir so).

Ich muss aber zugeben, dass ich selbst seeeeeehr weit davon entfernt bin, dass alles selbst umzusetzen oder auch mal frei zu haben. Mir geht es im Prinzip ähnlich wie dir, wobei mich momentan eher die Klausuren auffressen. Das wechselt sich bei mir öfter mal so ab.

Solltest du es alleine nicht schaffen, deinen Arbeitsalltag effektiv und vor allem schonend für dich zu strukturieren, könntest du auch mal an ein Coaching denken. Es gibt heutzutage Coaches, die den Arbeitsalltag von verschiedenen Arbeitnehmern aus den verschiedensten Berufssparten strukturieren. Wird meines Wissens nach selbst von Managern gerne in Anspruch genommen.

Alles Gute!

Sylvana