

# Arbeitsbelastung so hoch-möchte wieder "leben"

**Beitrag von „Mara“ vom 3. März 2013 14:21**

Schwierig da etwas zu raten, weil ich deine genaue Situation nicht kenne. Aber vielleicht hilft wirklich mal gezieltes Aufschreiben, wofür du wie lange brauchst um dann zu schauen, wo du reduzieren kannst.

Hast du eine eigene Klasse oder bist du viel im Fachunterricht eingesetzt? Falls Fachunterricht: schau, dass du möglichst viele parallele Gruppen bekommst (wenn nicht jetzt, dann zum nächst möglichen Zeitpunkt), dann kannst du vorbereitete Stunden mehrmals ähnlich halten.

Falls du Klassenlehrerin bist, würde ich auch Strukturen erarbeiten. Das kostet anfangs Zeit, läuft dann aber später wie von selbst. Ich arbeite auch mit Arbeitsplänen, für die die Kinder gewisse feste Stunden pro Woche Zeit haben; dann habe ich noch andere festgelegte Stunden, z.B. Lesestunde, Wochenanfangskreis und in die Kladde vom Wochenende schreiben, Klassenratsstunde, eine Stunde, in der alle im Heft x arbeiten, eine "Schönschreibstunde", in einer Stunde kontrollieren die Kinder gegenseitig die Matheaufgaben etc. Dann sind es gar nicht mehr so viele Stunden, die ich während der Woche "richtig" vorbereiten muss - eigentlich sind es nur Einführungsstunden für neue Themen.

Ich habe anfangs sehr viel Zeit verwendet, um Material zu erstellen (ausdrucken, laminieren etc.). Das hat Zeit gekostet, aber auf Dauer erspart es mir enorm viel Zeit.

Ich arbeite - abgesehen von Zeiten der Zeugnisschreiberei - in der Regel nicht von Freitag nachmittag bis Sonntag abend (und während der Woche habe ich nachmittags - außer an Konfernztagen - auch frei). Sonntag abends schaue ich dann schon noch mal kurz, was in der kommenden Woche ansteht, aber das war es dann auch.

edit: Damit es sich nicht zu schön anhört, müsste ich schon noch dazu schreiben, dass ich nur Teilzeit arbeite (etwa 60 %). Aber oft genug vertrete ich auch kranke KollegInnen und mache dann mehr Stunden in meiner Klasse und da habe ich dann auch kaum Mehraufwand beim Vorbereiten. Deshalb möchte ich meine Stundenzahl auch weiter erhöhen und ich bin mir sicher, dass ich dadurch (abgesehen von den Unterrichtsstunden selbst) nicht viel Mehrarbeit habe.