

# **Arbeitsbelastung so hoch-möchte wieder "leben"**

## **Beitrag von „Melosine“ vom 3. März 2013 19:32**

An Anfang saß ich ähnlich lange - auch wenn Leute wie Wünschelroute es nicht glauben wollen, muss man auch in der Grundschule viel vorbereiten. Allerdings habe ich mit der Zeit 1. gelernt effektiver vorzubereiten und habe 2. meine Ansprüche an mich und meinen Unterricht runtergefahren. Musste feststellen, dass Klassen von Kollegen, die nicht halb so viel Gedöns wie ich machen, auch nicht schlechter sind. 😊 So plane ich heute schon noch aufwendige Reihen, aber eben nicht immer und nicht in jedem Fach gleichzeitig.

Hatte ne Phase, in der es mir persönlich so schlecht ging, dass ich nachmittags praktisch gar nicht mehr am Schreibtisch gesessen habe. Über Wochen! Hab wirklich nur das Nötigste machen könne, z.B. Korrekturen. Was soll ich sagen: das funktioniert ne ganze Weile sogar ziemlich gut. Ist sicher kein Patentrezept und irgendwann fängt man auch an zu schwimmen, aber es hat mir gezeigt, dass man auch durchaus mal locker lassen kann.

Mein Rat wär also: weniger zeitintensive Reihen bzw. jeweils nur eine in einem Fach planen, Lehrwerke **wirklich** nutzen und nicht als böse, böse abtun (wie es ja im Ref meist vermittel wird), locker lassen - die Erfahrung kommt. Man muss nicht perfekten Unterricht machen. In den unperfekten Stunden ist manchmal mehr Raum für Lernprozesse als in den durchgestylten. Ach ja: und tu auch was für dich! Das Thema Grenzen setzen beim Vorbereiten hatten wir ja hier schon. Setz dir ein zeitliches Limit und hör dann auf mit der Vorbereitung. Und an einem Tag am Wochenende fasst du nichts schulisches an!

Gruß

Melo