

# **Hat man als Lehrer wirklich so viel Stress und so wenig Freizeit.**

**Beitrag von „neleabels“ vom 5. Juli 2014 13:25**

Um zu lernen, wie der Lehrerberuf so funktioniert, dass er entspannt - und in der Regel auch stressfrei - zu erledigen ist und trotzdem ein gutes Ergebnis rauskommt, dafür habe ich Jahre gebraucht. Die wichtigste Reihenfolge in der Arbeit ist:

0. Improvisieren ist eine wichtige Kompetenz, die man so schnell wie möglich erlernen muss!
- 0a. Kollegialität. Kollegialität. Kollegialität.
1. Extreme Effizienz in den Arbeitsabläufen - niemals viel Arbeit in Dinge investieren, die man nur einmal und nie wieder gebraucht.
2. Ordnung in der Verwaltung und im Archiv halten. Dinge suchen kostet Zeit und verursacht Stress.
3. Genaue Rechtskenntnis. Wenn man immer weiß, was man wie erledigen muss und wieweit der Ermessensspielraum reicht, reduziert das Stress.
4. Mutig sein. Eigene Entscheidungen treffen. Wenn die Schulleitung etwas anders gemacht haben will, dann mache ich es das nächste mal eben anders. Na und? Wo ist das Problem?
- 4a. Die meisten Probleme um die Kollegen und/oder Schüler in einem Augenblick ein entsetzliches Bohem machen, haben sich innerhalb der nächsten zwei Stunden von alleine erledigt. Ich lasse mich von Panik nicht anstecken.
5. Mutig sein. Ich bin der Experte, ich beurteile was in didaktischen / fachlichen Fragen richtig ist und mache das dann auch so.
- 5a. Für Oberstufenklausuren mache ich mir einen Erwartungshorizont und die Korrekturen dauern dann pro Einzelklausur nicht mehr als 25min. (Inklusive geistesentleert aus dem Fenster starren.) Und nach einmal Lesen ist die Klausur auch fertig korrigiert und bewertet.
6. Muße ist wichtiger für das Leben als ein perfektes Arbeitsblatt. Mehr als 45 min sitze ich nicht an einer Unterrichtsplanung. Das genaue Timing klappt ohnehin nicht so wie geplant.
7. Dinge gehen schief. Na und? Fehler analysieren und das nächste Mal besser machen.
8. Ich helfe meinen Schülern, aber ich bin auf der Schule nur auf der Arbeit. Mein Nachtschlaf ist wichtiger als Grübeln über Einzelschicksale.

Und vor allem:

9. Ich gehe niemals schneller als Schritttempo. Wenn ich Hunger habe, beiße ich in Brötchen, wenn ich Durst habe, trinke ich mein Glas Wasser. In Ruhe.

Nele