

Welchen Zeitaufwand habt Ihr als Lehrer? Beziehungsprobleme... :-(

Beitrag von „Apfelkuchen“ vom 27. März 2015 19:20

Ich bin jetzt im zweiten Jahr nach dem Ref, also auch noch recht frisch dabei. Momentan unterrichte ich viel fachfremd an einer Schulform, für die ich nicht ausgebildet bin. Ich bin auch etwas perfektionistisch veranlagt, habe aber bereits im Ref bei 17 Stunden eigenverantwortlichem Unterricht gemerkt, dass ich mir damit nicht gut tue.

Mir haben folgende Dinge und Gedanken geholfen:

- Das Pareto-Prinzip: 80 % der Arbeit sind in 20 % der Zeit erledigt. Die fehlenden 20 % der Arbeit, die das Projekt/die Unterrichtsstunde perfekt machen würden, benötigen dann 80 % der Zeit. Mir das bewusst zu machen, hat mir sehr dabei geholfen, nicht noch ewig an Arbeitsblättern herumzubasteln, Unnötiges zu laminieren, stundenlang das perfekte Bild für die Einstiegsfolie zu suchen usw.

Ich möchte meine Arbeit ordentlich machen, aber perfekt muss (und kann) ich nicht sein.

- Ich kann auch mit den Schulbüchern oder fertigen Materialien guten Unterricht machen, dafür sind sie da. Erfahrene Leute haben sie entwickelt und sich Gedanken gemacht.

- Arbeit ist Arbeit und kommt in meinem Leben nicht an erster Stelle. Wenn ich in hoffentlich hohem Alter auf mein Leben zurückblicke, werde ich wohl kaum bereuen, die Grammatikstunde für die 7c am 27. März 2015 nicht besser vorbereitet zu haben.

- Das Wochenende ist mir heilig und wird, außer in Hochkorrektur- oder Zeugnisphasen, freigehalten. Lieber arbeite ich unter der Woche mehr und habe dafür von Freitagabend bis Sonntagabend frei. Es ist mir wichtig, auch mal gedanklich ganz von der Schule wegzukommen und das geht nicht, wenn ich am Wochenende ständig an irgendetwas Schulischem herumbastele.

- Klassenarbeiten soweit es geht korrigierfreundlich entwerfen. Das kostet zwar beim Entwerfen mehr Zeit, spart aber Zeit (und Nerven) bei der Korrektur.

- Materialien mit Kollegen tauschen und sich Tipps holen. Vor allem in Fächern, die ich fachfremd unterrichte, helfen mir Tipps von erfahrenen Kollegen sehr.

- Die Schüler und Kollegen haben mehr davon, wenn ich ausgeschlafen, gut gelaunt und gesund in der Schule erscheine (und dafür vielleicht mit Stundenkonzepten, die ich nicht bis mitten in der Nacht ausgearbeitet habe), als wenn ich müde und angeschlagen versuche, perfekten Unterricht zu machen.

- Gute Planung: Ich bin etwas chaotisch veranlagt und musste mir erst ein vernünftiges Ordnungssystem angewöhnen, woran ich immer noch ab und zu scheitere... Ich werde aber immer besser im Organisieren meiner Sachen und das spart mir sooo viel Zeit und Nerven und gibt mir außerdem Sicherheit.

- Freistunden nutzen: Verwaltungskram oder einfachere Korrekturen (z.B. Vokabeltests) lassen sich (manchmal) gut im Lehrerzimmer erledigen.

- Ruhe bewahren: Dazu hat Nele ja schon viel Hilfreiches geschrieben. Mir fällt das zwar immer noch schwer, aber es hilft, wenn ich mir bewusst mache, dass nix besser wird, wenn ich mich unnötig aufrege oder stressen lasse.

Um noch auf die Ausgangsfrage einzugehen: Nein, ich finde das Arbeitspensum nicht normal und ich denke, es ist auch nicht gesund und nicht auf Dauer durchzuhalten! Ein schönes Hobby, Freunde, Familie oder einfach mal faulenzen sind auch wichtige Aspekte, auch wenn man voll im Job aufgeht und die hohe Arbeitsbelastung vielleicht gar nicht als eine solche empfindet. Ich versuche (!), nicht über die 45 Stunden pro Woche zu kommen (Zeugnisphasen etc. ausgenommen) und was dann nicht fertig ist, wird eingehend auf Dringlichkeit und Notwendigkeit überprüft und wenn's dann nicht wirklich wichtig ist, dann wird es verschoben oder vereinfacht. Natürlich klappt das nicht immer, mir fehlt in Vielem noch die Erfahrung und die Routine und die Ferien müssen auch oft dran glauben, aber ich merke schon, wie ich langsam effektiver werde. Allerdings muss ich mir meine oben genannten Punkte oft wieder ins Bewusstsein rufen, um "dran zu bleiben" und nicht wieder in alte Gewohnheiten zu verfallen. Den Anti-Burnout-Thread hier im Forum fand ich übrigens auch sehr hilfreich!

Entschuldigt den Roman, aber das ist ein spannendes Thema für mich! 