

Freizeit im Referendariat

Beitrag von „chilipaprika“ vom 17. November 2016 19:49

Hallo!

Alles ist relativ. Vielleicht unterrichtest du (Ausbildungsunterricht) einen LK, der donnerstags und freitags ist, dann wird es in dieser Zeit schwer, donnerstags abends frei zu machen. Vielleicht ist der Konferenztag deiner Schule donnerstags und dann hast du ab und zu gesetzte Termine.

Das Referendariat ist ein Vollzeitjob und so sollte es auch wahrgenommen werden. Ab und zu wirst du auch weit über die 41 Stunden Woche gehen. und mal wird es "lockerer". In den Ferien wirst du vielleicht nicht durcharbeiten... oder doch und dir damit Arbeit in späteren Wochen ersparen.

...aaaaaaaaaaaaaber:

sich ein Hobby zu bewahren ist das Wichtigste, was du machen sollst. Du hast als Ref/Lehrer eben eine relativ freie Zeiteinteilung. Wenn du zum Sport unter der Woche willst, musst du dich eben organisieren, dass du zu dieser Zeit frei hast.

Man kann nicht 3 mal die Woche zum Sport, 1 mal zum Orchester, 1mal zum Stammtisch und am Wochenende die Nacht durchfeiern. Ist klar.

Aber man kann / sollte auch nicht die komplette Woche bis spät in die Nacht am Schreibtisch sitzen.

Feierabend ist bei uns ein dehnbarer Begriff. Aber Freiräume sind wichtig!!

Ich bin jetzt erst ein paar Jahre auf der Planstelle. Habe die ersten Jahre den Fehler gemacht, dass ich komplett in Arbeit eingesunken bin. und das kann man schnell, wenn man immer wieder was verändern will. Es gibt IMMER was zu tun. Seit ca. einem Jahr gehe ich zwei mal die Woche zum Sport mit festen Vereinterminen. Weil die Termine eben fest sind und ich dafür sorge, dass ich bis dahin fertig bin. Es klappt mittlerweile wunderbar. Ich trödele vorher nicht, weil ich eben verabredet bin. und danach setze ich mich zur Not noch ein Stündchen hin. Entspannt und glücklich über meine Freizeit.

PS: unseren SchülerInnen geht es nicht anders. und da könnte ich schreien, wenn mir Eltern im Elterngespräch erzählen, dass ihr Kind 5mal die Woche Nachhilfe hat und nicht mehr zum Sport geht, weil Mathe wichtiger ist.

Ein zufriedener/ entspannter Mensch ist viel leistungsfähiger.