

# Vorbereitungen auf den Seiteneinstieg :)

**Beitrag von „brasstalavista“ vom 6. Dezember 2020 17:22**

...in Bezug auf die konkrete Unterrichtsplanung und -durchführung haben s3g4 und Kalle29 Zutreffendes geschrieben. Was ich aber angesichts deines angenehmen Zeitpolsters bis zum Start für sehr sinnvoll halte, ist eine vernünftige Stimmbildung! (das geht ja auch Online...)

Außerdem schreibt Kalle, dass die 2 Jahre in NRW richtig anstrengend waren, da stimme ich voll und ganz zu. Deshalb solltest Du Dich wappnen, nicht für alles eingespannt zu werden im Sinne von "neue Besen kehren gut". (Manche Schulen/Chefs machen das, andere schützen ihre neuen KollegInnen, das ist sehr unterschiedlich) Beschäftige Dich mit den Regeln, die neleabels vor inzwischen 13 Jahren hier gepostet hat:

[Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.](#)

Einiges davon wird sich in der Ausbildung nicht realisieren lassen. Es kann aber in Stresszeiten helfen, die Perspektive zu wechseln und damit die womöglich vorhandene Überforderung einzuordnen und optimistisch zu bleiben.

Achtsamkeitsübungen können nicht schaden; die kann man auch mit Klassen/Kursen anwenden.

Unabhängig von Stimmbildung: Atemübungen, um zwischendurch effektiv runterzukommen. Auch das geht mit Schülerinnen und Schülern!

Das alles soll Dich nicht erschrecken! Ich habe an meinen Seiteneinstieg viele gute Erinnerungen; trotzdem bin ich in ein paar typische Fallen getappt.

Viel Erfolg in jedem Fall!