

Studienabschluss steht bevor, Unsicherheiten, Selbstzweifel und evtl. auch psychosomatische Angsterkrankung

Beitrag von „MrsPace“ vom 30. Dezember 2020 13:34

Zitat von Stan

da bleiben umgekehrt gerade am Anfang ganz schnell wohl eher nur 1-2 Stunden Freizeit vom Tag.

Also ich weiß nicht, nehmen wir mal 8 Stunden Schlaf plus zwei Stunden Freizeit, dann bin ich bei 10 Stunden. Und dann 14 Stunden täglich für die Schule? Das sind mehr als 5 Stunden mehr als das Soll. Entschuldigung, da finde ich macht man etwas falsch.

Grundsätzlich ist es natürlich schon so, dass wenn man seine maximal 12 Stunden Unterricht aus dem Ref gewohnt ist, es eine große Umstellung ist, plötzlich das volle Deputat zu unterrichten. Wobei es ja aber noch auf einem völlig anderen Papier steht, ob der TE überhaupt Vollzeit einsteigen kann. Schon in meinem Jahrgang war es so, dass diejenigen, die jetzt nicht die heißbegehrten Fächer hatten im ersten Jahr nur mit 60-80% einsteigen konnten.

Aber da braucht man dann halt eine gute Organisation und ein gutes Zeitmanagement. Ich habe es die ersten drei Jahre tatsächlich so gemacht, dass ich meine Aufgaben priorisiert habe und nach 40,5 Stunden/Woche den Griffel hab fallen lassen. Was ich nicht geschafft habe, wurde halt dann für die nächste Woche weiter oben auf die Prioritätenliste gepackt. Außerdem hilfreich: Das Pareto-Prinzip beherzigen!

Je länger man im Beruf ist, desto mehr Erfahrung hat man und dann kann man sich ja auch anderweitig drauf einstellen, dass das Arbeitspensum übers Schuljahr nicht gleich verteilt ist. Irgendwann weiß man, dass zwischen Herbst- und Weihnachtsferien Hochbetrieb ist und dass man seine Unterrichtsvorbereitung halt auf die Zeit davor oder danach verlegt. (So als Beispiel.)

Zitat von Piksieben

Jemandem, der unglücklich ist, zu sagen, er soll sich nicht so anstellen, finde ich daneben, echt.

Hab ich so nirgends gelesen.