

# Selbstmanagement

**Beitrag von „chiaranathalie97“ vom 20. September 2021 17:39**

Hallo ihr Lieben

Ich studiere momentan noch an der Pädagogischen Hochschule in Schaffhausen auf Primarschullehramt und schreibe als Teil meiner Bachelorarbeit einen Eintrag über das Selbstmanagement.

Damit ihr euch in mich hineinversetzen könnt, möchte ich euch kurz einige Informationen geben, warum ich mich für dieses Thema entschieden habe und wo meine eigenen Baustellen diesbezüglich liegen.

Ich studiere ja in der Schweiz und dort geht das Studium nur 3 Jahre und man fängt anschliessend an mit einem Bachelor zu arbeiten. Da in der Schweiz die meisten Fächer studiert werden müssen, gibt es eine grosse Bandbreite an Fächern die wir mehr oder weniger intensiv behandeln. Dies bedeutet aber natürlich auch, dass alle diese Fächer gut beherrscht werden müssen. Auch in den Praktika möchte man natürlich sein Können zeigen und besonders gut abschliessen.

So nun zu meinem Problem:

In Zeiten von Praktika, oder aber auch Vorbereitungen auf Prüfungen gebe ich mich dem Unterricht vorbereiten, Material erstellen, Klassenzimmer einrichten, Karteikarten zum Lernen schreiben ect. vollständig hin. Das heisst aber leider auch, dass ich in solchen Zeiten keine Zeit mehr für Freunde, Familie oder aber auch mich selbst habe.

Wenn die Praktika oder Prüfungen dann vorbei sind, fühle ich mich jedoch so ausgelaugt, dass ich teilweise wochenlang "abwesend" bin und Zeit brauche aufzutanken und mich selbst zu pflegen. Da bleibt dann natürlich ein ordentlicher Haufen an Arbeit liegen, der dann anschliessend unter grossem Stress abgearbeitet werden muss.

Mein Problem ist, dass ich oft zu viel mache und besonders perfekt sein möchte und Zeitaufwand und Ertrag am Ende nicht übereinstimmen. Ich habe Schwierigkeiten Aufgaben auch mal abzugeben, ein Arbeitsblatt nur halb so schön zu gestalten und beim Lernen nur die wirklich wirklich wichtigen Dinge zu lernen.

Ich weiss, dass einige LehrerInnen (eventuell sind ja auch hier ein Paar zu finden 🙋) viel eigenes Material erstellen und beispielsweise auf Eduki stellen, während sie noch die Aufgabe einer Klassenlehrperson übernehmen. Da frage ich mich oft, wie man bei all der Arbeit die zu tun ist noch Zeit für sich findet.

Vielleicht ging es jemandem sehr ähnlich wie mir und hat für sich einen guten Weg zum Selbstmanagement gefunden.

Vielleicht hat auch jemand noch ein paar Tipps zum Schreibtischmanagement. Ich bin momentan daran mich so einzurichten, dass ich meinen Arbeitsplatz ordentlich und geordnet nutzen kann.

Zudem arbeite ich zur Zeit mit dem Eisenhower- Prinzip und versuche meine Aufgaben nach Prioritäten zu kategorisieren.

Ich freue mich auf eure Ideen 🤗👌

Liebe Grüße

Chiara