

Selbstmanagement

Beitrag von „Philio“ vom 21. September 2021 17:05

Hi Chiara

Erstmal herzlich willkommen im Forum 

Ich bin zwar kein Primarlehrer, habe meine pädagogische Ausbildung aber auch hier in der Schweiz an der PH Thurgau gemacht.

Die Praktika sind eine ziemlich intensive Zeit, daran kann ich mich noch sehr gut erinnern. Damals ist bei mir auch vieles liegen geblieben und ziemlich erschöpft war ich damals auch.

Tatsächlich lässt sich neben den Praktika zeitlich nicht mehr sehr viel unterbringen, aber versuche vielleicht, pro Woche eine Sache, die du gerne machst (Hobby, Freunde, Sport, ...) fest in deiner Agenda einzuplanen und ziehe es auch durch. Wenn es klappt, dann kannst du ja versuchen, das auf mehrere Aktivitäten zu steigern 

Den Perfektionsanspruch kenne ich auch sehr gut und den abzustellen, das ist nicht so einfach. Aber den wichtigsten ersten Schritt hast du schon gemacht - du bist dir dessen bewusst.

Ich würde folgendes vorschlagen: versuche realistisch abzuschätzen, wie lange du für eine bestimmte Arbeit brauchen darfst und lege das als Deadline fest. Lege ausserdem minimale Qualitätskriterien fest, die erfüllt sein sollten. Überschreitest du den Zeitrahmen und das Minimum ist erreicht, dann höre auf. Ist es nicht erreicht, höre trotzdem auf machen eine neue Planung (aber für einen anderen Tag). Das ist am Anfang schwierig mit der Zeitschätzung und Planung, aber mit etwas Übung geht das schnell besser. Mir hat das jedenfalls geholfen 

Zum Thema Schreibtischordnung bin ich leider der Falsche - bei mir herrscht das kreative Chaos 

Liebe Grüsse aus dem Nachbarkanton 