

Selbstmanagement

Beitrag von „FrauZipp“ vom 23. September 2021 12:47

Hallo Chiara

auch ich kam während Praktikumsphasen zu fast nix anderen. Allerdings habe ich auch da geschaut, dass ich beispielsweise am Sonntag nichts mehr für die Schule gemacht habe. Da habe ich aber anders geplant als jetzt, wo ich selbst unterrichte. So detaillierte Verlaufsplanungen mache ich nicht mehr. Anfangs habe ich Übergänge noch detailliert geplant, weil ich gemerkt habe, dass da eine grosse Unruhe entstanden ist. Jetzt plane ich wochenweise bzw. für ein paar Wochen. Meist notiere ich dann was ich machen will, was das Ziel ist. Je nachdem verschiebt sich eh die ganze Planung, weil irgendwas vorfällt. Wenn man nicht mehr im Praktikum ist, ist man wesentlich flexibler. So kann man auch mal aktuellen Themen der Kinder aufgreifen.

Jetzt setze ich mir bewusst Feierabendzeiten (z.B. Montag gehe ich spätestens um 15:30 Uhr heim) das hilft mir. Und ich geh mal davon aus, dass du in der Schweiz unterrichten wirst. Ich erledige praktisch fast alles in der Schule was mit der Schule zu tun hat. Schulmails rufe ich dann von daheim aus keine mehr ab. Als Klassenlehrperson in der Schweiz hast du ja dann später dein Klassenzimmer. Mir hilft diese Trennung.

Aufgaben nach Prioritäten zu ordnen ist doch gut, das mache ich jetzt auch oft.

Was das Material herstellen angeht: Ich habe anfangs auch viel gebastelt für den Kindergarten und dann festgestellt, dass das Material kaum bespielt wird. Ich mache immer noch ab und zu was oder ich erstelle dann gleich mit den Kindern etwas. Das variiert bei mir und hängt stark von meiner Energie ab. Ich hab gelernt auch etwas so zulassen wie es ist, auch wenn es nicht perfekt ist.

Werden bei euch an der PH keine Kurse zum Thema Selbstmanagement, Umgang mit Stress, Achtsamkeit oder ähnliches angeboten? An der PH St. Gallen habe ich einige solcher Kurse besucht. Auch wenn es oft Wiederholungen waren, mir hat das immer geholfen und ich hab jedes Mal wieder etwas Neues mitgenommen.

alles Gute für dich.