

Seiteneinstieg und Umgang mit Stressfaktoren

Beitrag von „kodi“ vom 10. Dezember 2024 00:01

- Versuch dir einen Tag am Wochenende völlig schulfrei zu halten.
- Versuch zu Hause eine örtliche und zeitlich Abgrenzung zur Arbeit für die Schule zu schaffen. Arbeitszimmer, wo du die Tür zumachen kannst. Selbst gesetzte feste und eingegrenzte Vorbereitungszeiten.
- Klingt jetzt blöd, aber guck dass du genug Schlaf bekommst. Macht einen großen Unterschied.
- Nicht jede Stunde muss eine High-Light-Stunde sein. 08/15 Übungsstunden sind auch wichtig. Wenn du eine Knallerstunde pro Monat und Lerngruppe schaffst, bist du vermutlich in den oberen 20%.
- Arbeite nach dem Pareto-Prinzip und mach dir auch die Erwartungen des Dienstherren klar. Je nach Schulform hast du für Vor- und Nachbereitung ca. 30min pro Unterrichtsstunde. Das justiert ein bisschen die Erwartungen.
- Wenn deine Klasse darin geübt ist, schaffen dir kooperative Lernformen Luft im Alltag, weil du nicht immer voll im Fokus stehst.
- Guck, ob du Parallelkollegen hast, mit denen du dich absprechen und Unterrichtsideen/material austauschen kannst.
- Investiere gezielt in den Beziehungsaufbau zu deinen Lerngruppen. Jede Stunde, die du darein investierst, z.B. mit außerunterrichtlichen Aktivitäten, zahlt sich insbesondere an einer Brennpunktschule 10fach aus. Beziehung ist alles.

Das erste Jahr ist übrigens das Härteste. Das liegt weniger an fehlenden, fertig aus der Tasche ziehbaren Stunden (, die sind eh eine Legende), als vielmehr an der fehlenden Erfahrung gepaart mit der hohen Stundenzahl. Man ist halt nur formal fertiger Lehrer. In Wirklichkeit geht die Entwicklung noch mindestens 10 Jahre weiter. Es wird aber von Jahr zu Jahr leichter.