

Prokrastination und mangelnde Arbeitsorganisation überwinden

Beitrag von „Emerald“ vom 5. März 2025 12:04

Hello Sonnenblume 24,

ich kann dich total verstehen. Während des Studiums (und teilweise während des Referendariats) ging es mir ähnlich.

Inzwischen habe ich es geschafft, Dinge nicht mehr aufzuschieben und meine Arbeit besser zu strukturieren.

Ich würde dir raten, da du ja während des Studiums gut in der Bib arbeiten konntest, dir wöchentlich Zeiten in der Schule (vielleicht habt ihr ein Lehrerarbeitszimmer?) fest einzuplanen, in denen du an der Schule arbeitest. Also den Unterricht vorbereitest, nachbereitest und korrigierst.

Wenn du Zeit zu Hause hast (wenn die Kinder noch in der Kita sind oder Mittagsschlaf machen) würde ich abwechselnd etwas für mich selbst tun (Sport, einen Podcast hören, meditieren, lesen...) und etwas für die Schule. Vielleicht erstellst du dir dazu einen "verbindlichen" Stundenplan/Arbeitsplan.

Beim Korrigieren von Klausuren hat es mir geholfen, mir 5er Stapel zu machen und diese nacheinander zu korrigieren (in der Oberstufe). Also Montag 5 Klausuren, Dienstag 5 Klausuren usw bis ich fertig bin.

In der Unterstufe korrigiere ich bei allen erst die erste Aufgabe, dann die zweite Aufgabe usw.

Du kannst im Seminar mal ansprechen bzw fragen, ob man das Thema mal besprechen und Tipps sammeln kann. Du bist ganz bestimmt nicht die einzige, die damit "Probleme" hat.