

Prokrastination und mangelnde Arbeitsorganisation überwinden

Beitrag von „Sonnenblume24“ vom 28. April 2025 14:16

Vielen Dank für die wirklich vielseitigen und hilfreichen Tipps.

Die Korrekturen bereiten mir aktuell weniger Probleme, da ich diese klar einteilen kann.

Es geht mir tatsächlich mehr um Prokrastination bei der Unterrichtsvorbereitung. Ich habe auch schon versucht mehr in der Schule zu arbeiten. Wir haben dort einen Arbeitsbereich, der Teil des offenen Lehrerzimmers ist, wo also auch viel gesprochen wird, was ich dann eher wieder ablenkend finde.

Zitat von Gymshark

Du kannst dir ja selbst eine Struktur vorgeben, wenn dir das hilft, z.B. eine 40-Stunden-Woche mit klaren Zeiten, wann du Unterrichtsvorbereitung, Korrekturen und alles, was eben so ansteht, machst. Du musst dann nur so konsequent sein,

Das habe ich auch schon versucht, aber bisher leider nie geschafft mich daran zu halten. Ich habe kein Gefühl dafür wie lange ich für eine Aufgabe brauchen darf und verliere mich auch in verschiedensten Dingen. Wenn ich zum Beispiel eine Vorlage für eine Schulaufgabe bekomme und mir die Formatierung nicht gefällt, will ich diese auch ändern und denke mir dann bei erstellten Aufgaben, dass ich manche nicht so glücklich finde. Dann bin ich frustriert, weil andere Aufgaben zum gleichen Thema, die ich finde aus meiner Sicht auch nicht passen, weil zusammenhanglos oder oder..

Zitat von Quittengelee

Ganz grundsätzlich kann Prokrastination verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel Perfektionismus.

Der Punkt mit dem Perfektionismus trifft absolut zu. Dabei geht es mir nicht um schön gestaltete Arbeitsblätter. Sondern viel mehr kreisen meine Gedanken darum, wie die jeweilige Unterrichtsstunde gut aufgebaut ist, wie ich intelligentes üben einbaue, wie ich den Unterricht schüleraktiv und motivierend gestalte, wie ich überhaupt Arbeitsaufträge formuliere und dann möchte ich am Besten noch das Groß und Ganze im Blick haben, also dass ich in Englisch alle Kompetenzen angemessen anspreche. Ich habe keine Ahnung, wie viel Zeit ich pro Unit verbringen soll, die Kollegen meinten nur zu mir: „mache nicht alles aus dem Buch, da wirst du nie fertig“.

Ich bin mittlerweile so frustriert von meiner eigenen Arbeitsorganisation, dass ich auch nach den Osterferien am PC sitze und mich nicht konzentrieren kann. Ich habe teilweise auch Unterlagen bekommen oder es gibt etwas im Internet, aber ich fühle mich total handlungsunfähig eine Entscheidung zu treffen was ich davon verwende und was ich noch dazu machen möchte.

Vor einigen Wochen dachte ich noch mir würde einfach der Umstieg von Sek II auf Sek I so viel Stress machen. Mittlerweile denke ich eher, dass mein Perfektionismus und meine Selbstzweifel mich lähmen und ich Angst habe eine schwere Depression zu entwickeln.

Ich weiß, dass ich keinen Stress an der Schule habe, dort kaum kontrolliert werde, im Vergleich zum ersten Jahr und meine Arbeitszeit und Arbeitsort für mich nicht besser sein könnten. Dennoch fühle ich mich belasteter denn je, habe Angst in die Schule zu gehen und zweifle, ob ich je eine pragmatische Lehrerin sein kann.

Zitat von pepe

Man kann mit chronischem Hang zur Prokrastination relativ gut durch's Leben (und den Beruf) kommen.

Das beruhigt mich ehrlich gesagt kaum. Schön wenn du dabei gelassen bist. Ich fühle mich dabei ehrlich gesagt nur erschöpft.