

Prokrastination und mangelnde Arbeitsorganisation überwinden

Beitrag von „Kathie“ vom 28. April 2025 15:09

Ich habe das Ref auch mit kleinen Kindern gemacht und ich kenne also das Problem, dass man nachmittags weniger Stunden zur Verfügung hat als andere. Ich bin an der Grundschule, also ist alles nicht ganz vergleichbar, aber hier sind dennoch ein paar Tipps:

- Ich hatte meine Kinder immer bis gegen 16 Uhr in der Betreuung. Die Zeit am Mittag habe ich für ein kurzes Ausruhen genutzt, der Nachmittag gehörte dann den Kindern bzw. ihren Aktivitäten, abends habe ich mich nochmal an den Schulkrum gesetzt. Ich fand das für mich gut, Wenn dich das Arbeiten am Abend nervt, dann mach mittags was und hab dafür abends frei -> aber mach dann auch wirklich "frei", du hast auch ein recht auf Erholung, und gerade mit kleinen Kindern!
- Einen Tag am Wochenende hat mein Mann die Kinder "übernommen" und mit ihnen meist Sachen außerhalb der Wohnung unternommen, sodass ich ungestört arbeiten konnte. Wenn du in solchen Phasen dann zur Prokrastination neigst, und auch nicht weißt, wie viel Zeit du für das Planen einer Unterrichtsstunde verwenden kannst, würde ich es ausrechnen. Du unterrichtest 10 Stunden, du hast am Samstag 6 Stunden Ruhe -> Du darfst nicht länger als eine Stunde pro Unterrichtsstunde brauchen, und die Stunden, die übrig sind, müssen noch schneller vorbereitet sein.
- Einen Tag am Wochenende habe ich absolut NICHTS für die Schule gemacht. Erholungsphase, sieht oben, und auch mein schlechtes Gewissen gegenüber meinen eigenen Kindern war dadurch besänftigt, weil wir eben auch gemeinsame Zeit hatten.
- Wenn du sagst, du hast ein Problem mit deinem Perfektionismus, dann sind folgende Mantra für dich:

"Es muss nicht so gut wie möglich sein, es muss nur gut genug sein"

"Die Schüler brauchen nicht in jeder Stunde ein Feuerwerk, ein bis zwei sehr aufwendige Stunden pro Woche reichen"

"Es gibt viele Möglichkeiten, ich habe mich jetzt für diese entschieden, und denke nicht weiter darüber nach"

Sich verzetteln und unfassbar viel Zeit für Kleinigkeiten verschwenden, die am Ende keiner sieht und die sich auch nicht lohnen, kann man immer. Und da muss man (ich) auch jetzt noch aufpassen, es nicht zu tun.