

# Der Durchhänger- Motivationstief

**Beitrag von „Hermine“ vom 29. März 2005 08:27**

Hallo Ihr Lieben,

jetzt liegt eine Woche Osterferien hinter mir, ich hab auch schöne Feiertage verbracht- und jetzt sollte es eigentlich an die Korrektur von zwei Sätzen Klassenarbeiten plus den Vorbereitungen für den Unterricht nach den Ferien gehen. Und das innerhalb der nächsten drei Tage, denn das Wochenende ist zu 90% verplant.

Aaaaber: Ich krieg meinen Hintern überhaupt nicht hoch! Bin immer noch ständig müde, hab auch noch leichte Überreste von meiner Erkältung und mir fallen ständig Sachen ein, die ich auch noch machen sollte: Frühjahrsputz, Kleiderschrank entrümpeln, im Forum surfen und und und... Nachdem ich mich in den letzten Tagen auch mit Schoki vollgestopft habe, hilft auch die Belohnungsstrategie nix.

Wer hat noch nützliche Tipps für mich, damit ich die Arbeiten am Montag auch brav rausgeben kann?

Lg, Hermine

---

**Beitrag von „eulenspiegel“ vom 29. März 2005 10:07**

Hallo Hermine!

Kann dich leider nicht aufmuntern, dir stattdessen nur berichten, dass es mir ähnlich geht. Wollte auch heute so richtig in die Vorbereitung einsteigen, aber irgendwie fehlt mir der Anstoß. Werde jetzt erstmal zum Bäcker gehen und alles für ein gemütliches Frühstück besorgen.

Image not found or type unknown

Vielleicht starte ich dann in einer Stunde motivierter



Falls es dir früher gelingt, melde dich!

Gruß Annette

---

**Beitrag von „Aktenklammer“ vom 29. März 2005 10:13**

Mir geht es auch so, ich habe auch noch sooooo viel zu tun, stelle mir den Wecker um etc. - vielleicht hätte ich gestern Nacht auch nicht mehr "Sein und Haben" schauen sollten - ich bin weiter gekommen, aber nicht bis zum Ende und den Videorekorder habe ich vergessen mitzunehmen 😞

---

### **Beitrag von „Schnuppe“ vom 29. März 2005 10:43**

Hallo!

auch mir geht es genauso. ich war zwar vor den feiertagen recht fleißig und habe schon drei sätze klassenarbeiten geschafft, aber es lauern immer noch zwei, von der unterrichtsvorbereitung mal ganz zu schweigen. die feiertage habe ich fast gar nix gemacht, zqwei hefte korrigiert, und heute kommt besuch. ich wollte aber im laufe des morgens ganz viel schaffen. ich bin jetzt gerade beim frühstück und die arbeiten werden sicherlich noch längere zeit nicht mehr angerührt...

schnuppe

---

### **Beitrag von „das\_kaddl“ vom 29. März 2005 10:47**

Ich kann euch sooo gut verstehen!

Zwar muss ich noch keinen Unterricht vorbereiten, aber ich drücke mich vor der Steuererklärung 2004 und vor allem vor der 2. Mahnung für die Steuererklärung 2003 😞

Es gibt doch soviel angenehmere Sachen - zurzeit z.B. (neben dem Surfen) vor dem Hintergrund unseres Umzugs das Durchforsten der Regale (und Aktenordner) nach Überflüssigem. Das ist doch viel erfolgreicher (schade, dass das Altpapier erst in 2 Wochen abgeholt wird...).

LG, das\_kaddl

\*eine Tüte Motivation herumreichend\*

---

### **Beitrag von „FrauBounty“ vom 29. März 2005 10:50**

Ich schließ mich euch mal an 😊

meine Motivation hält sich ebenfalls stark in Grenzen, meine Staatsarbeit hat aber gestern die magische 2/3-Grenze überschritten - trotz PC-Absturz, bei dem mir fünf Seiten verloren gingen



zudem scheint mein Sohn Windpocken zu bekommen - trotz Impfung 😞 - und irgendwie brems das meine Motivation noch zusätzlich... braves Lehrerkind, wird in den Ferien krank...

Von dem noch vorzubereitenden Unterricht für die zwei letzten U-Besuche (nur noch 2 \*hüpf\*) möchte ich gar nicht erst anfangen, das liegt noch in gaaaaaanz weiter Ferne... zumindest gedanklich 😊

---

### Beitrag von „meike“ vom 29. März 2005 11:15

Ich hab zwar keine Tipps, wie man dagegen ankämpfen kann, aber das beruhigt mich jetzt mal, dass es nicht nur mir so geht. Bis jetzt konnte ich mich bei 2 Wochen Ferien immer irgendwann wieder mit Lust in die Vorbereitung stürzen. Aber diesmal geht gar nichts. Ich habe auch die 1. Woche bewusst nichts getan, so richtig viel gefaulenzt, viel gelesen etc. und wollte heute wieder mit neuem Schwung anfangen. Aber null Lust. Und wenn ich keine Lust habe, sitze ich ewig am Schreibtisch und es kommt nix bei raus. Dann ist die Vorbereitung total uneffektiv. Ich arbeite nach dem Ref. doch erst im 4. Jahr, es kann doch nicht sein, dass ich jetzt schon keine Lust mehr habe. Ich lebe nur noch von Ferien zu Ferien. Wie gut, dass wir in Bayern noch die Pfingstferien haben. Wie freu ich mich erst auf 6 Wochen Sommerferien. Vielleicht gibt es doch noch jemanden, der nützliche Tipps zum motivieren hat.

Liebe Grüße Meike

---

### Beitrag von „Eresa“ vom 29. März 2005 12:34

Oh Gott,

ich komme auch gar nicht mehr aus dem Bett. Sitze jetzt noch beim Frühstück, die Examensarbeit, UB und die normale Vorbereitung im Nacken und gehe gleich wahrscheinlich erst mal einkaufen....

Ich komme einfach nicht in die Pötte

[FrauBounty](#): NEID! Ich wünschte, ich hätte auch schon so viel. Herzlichen Glückwunsch!

---

### Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 29. März 2005 13:06

Dito. Ich habe direkt nach den Ferien zwei Unterrichtsbesuche und komme überhaupt nicht voran.

Aber heute abend habe ich bestimmt schon einen Entwurf fertig...hoffe ich mal.

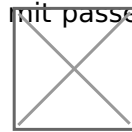
Dudelhuhn \*Tüte Motivation und Tafel Schokolade weiterreichend\*

---

### Beitrag von „Talida“ vom 29. März 2005 13:12

Den ultimativen 'Wie-komm-ich-in-die-Gänge'-Tipp hab ich zwar nicht, kann aber alles bisher Geschriebene gut nachvollziehen. Im Rückblick auf die letzten Wochen bin ich ganz stolz auf mich, die Berge an Klassenarbeiten bis zum letzten Tag vor den Ferien erledigt zu haben. Dafür ist mir natürlich vieles Andere liegen geblieben, wofür ich mich jetzt aufraffen muss, z.B. die Steuererklärung ... (Gruß an Kaddl).

Ich mache mir jetzt für jeden gaaaaaaaanz wichtigen Punkt einen kleinen Zettel mit passender



Belohnung (Outlet-Center, Museum, ...). Mal gucken, ob ich mich überlisten kann.

Talida

---

### Beitrag von „Musikmaus“ vom 29. März 2005 13:16

Mein Motivationstief hängt leider nicht in der Vorbereitung (die hab ich schon geschafft), sondern darin, dass ich nach den Ferien noch fünf Wochen und drei Tage in die Schule muss.... Ich fühl mich nicht mehr ganz in der Lage mit Kugelbabybauch mein volles Deputat zu unterrichten. Überfordert mich ein bisschen und entsprechend ist auch meine Motivation. Ich hoffe auch noch auf ein Wunder, die meine Motivation wieder auf 100% schnellen lässt.

Gruß, Musikmaus

---

### Beitrag von „Herbstzeitlose“ vom 29. März 2005 13:30

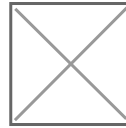
Oh ja, das kenn ich auch... Bei mir hilft frühes Aufstehen. Wenn ich bis 9 oder 10 Uhr schlafe, dann bin ich den ganzen Tag müde und unkonzentriert. Aber jetzt steh ich immer um 8 Uhr auf (auch wenn´s nicht einfach ist...) und dann geht´s... Ansonsten hilft Sport oder frische Luft auch ganz gut... 😊

Liebe Grüße

---

### Beitrag von „simsalabim“ vom 29. März 2005 13:39

hallo zusammen,



oh je, wie kommen mit eure aussagen bekannt vor

ich hatte am letzten schultag echt noch eine riesenmotivation, hab gedacht, an diesem tag noch unbedingt was tun zu müssen und jetzt häng ich einfach nur rum. man kann sich ja so gut die zeit damit vertreiben, zu faulenzen, zu lesen, freunde zu treffen usw.

ich bin heute schon wieder den ganzen tag ausgebucht. komme momentan gar nicht dazu, irgendwas zu arbeiten \*gg\*

naja, motivation kommt denke ich wirklich erst, wenn man sich was gutes getan hat, sprich draußen an der luft war und danmn versucht, sich den tag irgendwie einzuteilen.

ich hoffe, bei euch stellt sich die arbeitswut auch bald ein.

viele grüße

simsa

---

### Beitrag von „FrauBounty“ vom 29. März 2005 15:14

Eresa, kein Grund neidisch zu sein 😊 dafür bin ich genauso gestresst und unausgeschlafen wie zu Schulzeiten. Und Unterricht habe ich noch gar keinen vorbereitet...

Ich muss die Arbeit ja in den Ferien fertig bekommen, neben dem normalen Unterrichtsbetrieb komme ich nicht dazu mit kleinem Kind und nem ganzen Haufen an Gutachten und noch den letzten beiden U-Besuchen... (nurnochzweinurnochzwei 😎 )

---

### Beitrag von „Eresa“ vom 29. März 2005 15:43

Du hast ja recht!

Ich habe mich dann auch gleich nach dem Frühstück brav hingesetzt und schreibe fleißig. Dadurch, dass doch einige hier ihre Arbeit schreiben und dieselben Probleme haben wie ich, geht es dann auch schon etwas einfacher.

Dann wünsche ich dir, liebe FrauBounty trotz allem ein bisschen Erholung und hoffe, dass dein Sohn bald wieder gesund wird!

---

### Beitrag von „Hermine“ vom 29. März 2005 17:16

Hallo Ihrs,

und wieder mal liegt der Schweinehund gemütlich in der Ecke... hab tatsächlich den ersten Teil von acht Arbeiten korrigiert- dann war ich bei meinen Eltern zum Essen und da war meine Tante zu Besuch, dann musste ich noch einkaufen und schwupps- nu isstes schon soo spät. Immerhin weiß ich, dass ich noch morgen vormittag, Donnerstag den ganzen Tag und Freitag auch ganz Zeit dafür habe- wahrscheinlich warte ich wieder bis zur allerletzten Minute 🙄

Das mit dem frühen Aufstehen hab ich auch schon versucht- zusammen mit meinem Süßen (der steht um 6 auf, weil er ja in die Arbeit muss) meist bin ich dann sooo müde, dass ich bis mindestens 9 Uhr schlafe- außerdem hab ich die Sommerzeit noch nicht richtig verkraftet- schraaaabäh!

Nuja, mal schauen, ob ich heute wenigstens den ersten Aufgabenteil fertig bekomme- ich mach schon mal den Tee...

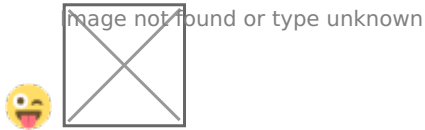
Lg, Hermine

---

### Beitrag von „Melosine“ vom 29. März 2005 18:20

\*Riesenseufzer\* Oh ja, mir gehts auch so. Ich bräuchte mal einen kleinen Tritt, damit ich an den Schreibtisch gehe und dort BLEIBE!

In den Osterferien wollte ich den Großteil meiner Examensarbeit schreiben, aber bis jetzt ist nur  
das        Literaturverzeichnis        fertig        und        sonst        eigentlich        nichts



Aber ich komm nicht ins Schreiben - lese hier und recherchiere dort, hab auch schon eine ganz ordentliche Literaturliste beisammen, doch leider ist es damit nicht getan.

Kann bitte jemand die Arbeit für mich ghostwriten?

Oder mich mal freundlich aber bestimmt in Richtung Schreibtisch schubsen?

Allen anderen wünsche ich ebenfalls Motivation, aber auch noch schöne Ferien!

LG, Melosine

---

### **Beitrag von „Sabi“ vom 29. März 2005 19:04**

\*die ärmel hochkrempelt und melosine mal einen ordentlichen schubs richtung schreibtisch verpasst\*

so!

hat's geholfen?

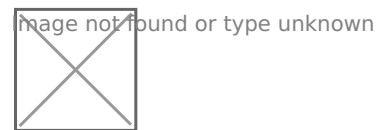
will noch wer? 😊

sabi 😄

---

### **Beitrag von „Melosine“ vom 29. März 2005 19:12**

\*stolper\* Ich geh ja schon 😄 - muss nur noch schnell hier was gucken...



Du scheinst ja voller Tatendrang zu sein, Sabi!? Schön, schön...

LG, Melosine

---

### Beitrag von „volare“ vom 29. März 2005 19:22

Hmmm...kann leider auch nichts Motivierendes beitragen, sondern suche selbst nach einem, der mich tritt (huhu sabi 😊 )...

Es ist halt alles viel schöner als Schulkrum...

Liebe Grüße  
volare

---

### Beitrag von „Sabi“ vom 29. März 2005 19:25

naja voller tatendrang ist sicher etwas anderes..

aber ich weiß halt, wenn ich es jetzt nicht mache, mache ich es am wochenende - und dazu habe ich keine zeit UND überhaupt keine lust 😄

also, volare, komm her, ich schubs dich \*schubs\*

sabi 😊

---

### Beitrag von „Conni“ vom 29. März 2005 20:15

Ich hab mich letzte Woche in die Vorbereitung gestürzt, eine U-Reihe für meine 6. Klasse erstellt, die sie hoffentlich mal 3 bis 4 Wochen etwas ruhiger arbeiten lässt. Und dann verließ mich der Tatendrang. Mir fällt auch immer was ein, meistens, dass ich hier surfen muss oder dass ich schlafen muss. 😊

Grüße,  
Conni

---

### Beitrag von „volare“ vom 29. März 2005 20:44



Danke, sabi 😄

---

### **Beitrag von „Judith“ vom 29. März 2005 23:29**

Hallo,

ich habe zwar - Gott sei Dank - noch keine Arbeiten zu korrigieren, kann aber nachempfinden, wie es euch geht. Ich VERSUCHE immer die Zeit, in der ich nicht am Schreibtisch sitze, wirklich zu genießen. Was bringt es mir, wenn ich in der Zeit, in der ich nichts (für die Schule) mache, mit schlechtem Gewissen verbringe? Denn: nur ein ausgeruhter Lehrer ist auch ein guter Lehrer!! ....leider kann aber auch ich mein schlechtes Gewissen oft nicht abschalten.

So, ich gehe jetzt fernsehen (mit schlechtem Gewissen).

Liebe Grüße

Judith

---

### **Beitrag von „sina“ vom 30. März 2005 18:00**

Hallo!

Kann mich auch nur schwer aufraffen, obwohl ich nun wirklich nicht mehr allzuviel Zeit habe - und morgen bin ich wahrscheinlich auch den ganzen Tag nicht da. Dabei fällt mir ein: Sonntag steht auch noch eine Einladung zu einer Kommunionsfeier auf dem Plan - ich müsste wirklich mal loslegen! Aber ich will nicht!

Dummerweise habe ich das Gefühl, dass ich in der Schule besonders beobachtet werde, da ich neu bin - das erhöht den Druck ungemein! (Ich habe zweimal drauf hingewiesen, dass etwas in meiner Klasse nicht gut geklappt hat (also dass sie Kinder das nicht hinbekommen haben) und schon hatte ich das Gefühl ich würde abgesehen nach dem Motto: Bekommt die das denn nicht hin?).

Wahrscheinlich mache ich doch jetzt mal weiter, zumindest die unspektakuläreren Sachen, Reihen werden dann ab morgen geplant!

LG

Sina

---

## **Beitrag von „waschi“ vom 30. März 2005 18:46**

Ich fühle mich so wohl, ich muss bis morgen noch 12 Aufsätze korrigiert haben, denn ab Freitag bin ich weg bis Sonntag und dann läuft nichts mehr. Aber was ich alles machen wollte: Steuererklärung, Restwochen bis Sommer planen (halb geplant), Ausmisten (etwas gemistet) etc. etc.

Na ja, aber Ferien sind ja auch zur Erholung da!

Gruß

Waschi