

Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.

Beitrag von „neleabels“ vom 28. September 2007 15:38

Auf einen Wunsch hin:

Was tun gegen Burnout - meine private Rezeptliste:

1. Schule ist ein Job und zwar nur ein Job. Ich bin Profi und liefere gute Arbeit für gutes Geld aber das ist es dann auch.

1a. Weil ich Profi bin, weiß ich auch, dass meine Arbeit immer nur so gut, wie meine Arbeitsbedingungen sein kann. Wenn dann ein Optimum ehrlich und realistisch nicht erreicht werden kann, stehe ich dazu und lasse mir kein schlechtes Gewissen einreden.

2. Ich will ein Routinier werden. Einfaches Rechenexempel: wenn ich 26 Stunden unterrichte und mich auf jede Schulstunde 60min vorbereite, bin ich schon bei einer 45,5-Stunden Woche. Ohne eine einzige Korrektur, ohne eine einzige Konferenz, ohne eine einzige Pausenaufsicht. Einmal investierte Arbeit muss so oft und so vielseitig wie möglich genutzt werden - deswegen verwende ich dieselben Arbeitsblätter so häufig wie irgendwie verantwortbar, unterrichte die gleichen Themen möglichst parallel etc. Ganz wichtig! Das eigene Materialarchiv in penibler Ordnung halten. Nichts schafft so viel Mehrarbeit wie Unordnung.

2a. Didaktiktheoretiker, die behaupten das Routinenbildung für Lehrer schlecht sei, weil "sie die Kreativität bremse", lache ich aus. Wenn mir ein Chirurg den Blinddarm rausschneidet oder mir mein Rechtsanwalt aus einer Klemme helfen soll, hoffe ich ja auch, dass die Routiniers sind und nicht ihre Kreativität an mir ausleben.

3. Ich habe sehr schnell gelernt, dass die Alltagsarbeit so gut wie nichts mit dem zu tun hat, was im Seminar vermittelt wird. Die Referendarsausbildung ist um die Stunden- und Reihenentwicklung herum angelegt. Die spielt im tatsächlichen Lehrerberuf schon aus Zeitgründen eine untergeordnete Rolle. Wenn man die Referendars-Konditionierung zur Übervorbereitung nicht ablegt, ist die Grundanlage zum Burnout schon da. Die reguläre Stunde ist eine Brot-und-Butter-Stunde, Highlights kann ich nicht jeden Tag liefern. In Hocharbeitsphasen auch nicht jede Woche.

4. Ebenfalls muss man die zweite große Konditionierungsleistung des Referendariats - "der Referendar/Lehrer ist immer schuld" - schon aus Gründen der Psychohygiene über Bord werfen. Das führt nur zu der Paranoia, unter der selbst ältere Kollegen zum Teil leiden.

5. Nein, ich muss mich nicht für meine Schüler aufopfern. Ich helfe ihnen so gut ich kann, aber es gibt Grenzen.

6. Ich habe ein Recht auf Freizeit und auf ein Sozialleben. Der Gesetzgeber sieht vor, dass ich 41 Stunden arbeite, nicht mehr. Daran sollte man sich halten.

7. Nein, die Schule ist nicht wichtiger als meine Gesundheit/meine Ehe/meine Beziehung/meine Kinder/meine Lebenszufriedenheit.

8. Wenn meine Ärztin oder mein Arzt mich krankschreiben will, dann gehe ich davon aus, dass Gründe dafür da sind, und befolge den ärztlichen Rat. Er ist der Experte, nicht ich. Wenn ich jemandem erkläre, wie man Vokabeln lernt/eine Mathematikaufgabe löst, will ich schließlich auch, dass man man meiner Expertise vertraut.

9. Ich habe ein Hobby. Mein Hobby ist auch wichtig.

10. Meine Schulsachen sind in meinem Arbeitszimmer und nur in meinem Arbeitszimmer. Mein Arbeitszimmer hat eine Tür, die ich von außen zumachen kann. Das tue ich regelmäßig und habe deswegen kein schlechtes Gewissen.

11. Hochschuldidaktiker ohne schulische Berufspraxis, die über Strategien gegen schulischen Burnout reden, ignoriere ich. Ihre Meinung ist mangels persönlicher Erfahrung wertlos.

11b. In Hilbert Meyers Büchern wird die pragmatische Berufsrealität und die damit verbundenen praktischen Einschränkungen (und sei es der Kopierer, der kaputt ist!) de facto ausgeblendet, sie sind deshalb - von der einen oder anderen guten Idee abgesehen - ebenfalls wertlos.

12. Ich entwickle einen gesunden Zynismus und versuche die Dinge so zu sehen wie sie sind. Für ideologische Zielsetzungen habe ich nichts als Skepsis übrig. Über Verbandsvorsitzende, die seit Jahren keinen Fuß in die Schule gesetzt haben, aber über den "Traumberuf Lehrer" faseln, schüttele ich bestenfalls den Kopf.

13. Nein, SIE und "das System" sind nicht hinter mir her. Viele Dinge laufen in der Schule auf katastrophal dumme Weise schief, aber das hat historische und politische Gründe und liegt nicht zuletzt daran, dass jetzt - viel zu spät - endlich die seit Jahrzehnten notwendigen Reformen angegangen werden. Alle leiden, aber das ist normal in Umbruchszeiten. Geduld, die Dinge werden wieder besser werden.

14. Ich stimme im Lehrerzimmer nicht über das allgemeine Gejammere über die vermeintlich so schrecklichen Schüler ein! Das geht mir nämlich tierisch auf die Eier und zieht mich nur runter. Die Schüler sind schon ganz in Ordnung.

Was macht ihr?

Nele

Beitrag von „kade“ vom 28. September 2007 15:59

, deine to- [do](#)- list ausdrucken & vergrößert in meinem AZ aufhängen

Beitrag von „Aktenklammer“ vom 28. September 2007 16:09

Ich versuche auch zunehmend, mir Grenzen zu setzen.

Ich arbeite mit einer Kollegin zusammen, mit der ich regelmäßig Material austausche. Jede von uns bereitet ihre Sachen sorgfältig vor und dann hat man ganz gutes Material.

Ich versuche, öfters auch Themen in mehreren Klassenstufen, dann auf unterschiedlichen Niveaus, ähnlich zu fahren, sodass ich erstelltes Merkblatt auf unterschiedlichen Niveaus habe und nicht alles immer neu habe.

Ich stelle aber auch fest, dass meine Stunden, wenn ich sie nicht penibel vorbereitet habe, sondern ich eher noch das Gefühl habe, dass ich ein "Loch" habe, oft besser und für alle zufriedenstellender sind, weil ich die Leistungsfähigkeit bzw. das Tempo der Schüler auch öfters überschätze.

Beitrag von „Super-Lion“ vom 28. September 2007 16:40

Schauen, wo man die Stundenzahl reduzieren kann. Andere Aufgaben in der Schule, die keiner Vorbereitung bedürfen, geben teilweise Anrechnungsstunden.

Parallelklassen verringern die Vorbereitungszeit.

Computerunterricht ist, wenn man fit ist, fast ein Selbstläufer.

Themen unter Kollegen aufteilen. Geht aber bei mir eigentlich nur mit meinem [Ex-Mentor](#). Von den älteren Kollegen kommt nicht so richtig viel brauchbares.

Neleabels Tipps beherzigen. Auch Lehrer haben Freizeit, einen Feierabend und ein Wochenende.

Gruß und viel Erfolg beim Durchhalten der Vorsätze

Super-Lion

Beitrag von „Helen“ vom 28. September 2007 17:07

neleabels realistischen Ansatz kann ich nur zustimmen.

*****WERBUNG GELÖSCHT***** erweitert und systematisiert diesen Ansatz in ihrem Buch*****WERBUNG GELÖSCHT*****. Wer sich an ihre Ratschläge hält - sie fordern allerdings eine ideologiefreie Sicht der Dinge -, kann sich vor dem Bournout schützen. Eine wichtige Erkenntnis: Erziehung ist ohne Ausübung von Erziehungsmacht nicht möglich. Machtausübung im pädagogischen Kontext ist den Lehrern aber faktisch untersagt. Das Thema ist tabu. Allerdings: Das Gefühl der Machtlosigkeit ist eine der Hauptursachen des Versagensgefühls, das sich bis zum Bournout steigern kann.

Helen

Beitrag von „ImmerLustig“ vom 28. September 2007 19:14

Hi Nele,

ich ziehe vor dir / deine Auflistung echt den Hut!!!

Kurz und knapp: besser geht's nicht!!!

Sönke (der begeistert ist)

Beitrag von „Meike.“ vom 28. September 2007 19:55

Ich hab's ausgedruckt und vergrößert und an die Personalratswand gehängt (unter Änderung des Begriffes "auf die Eier" zu "Auf den Zeiger" 😊). Die Kollegen standen interessiert davor, Schlinge und haben diverse Reaktionen gezeigt. Von sich nachdenklich den Bart streichen und

"überdenkenswert!" murmeln, bis zu erfreutem Applaus oder erschrockenem "Oh Gott, das ist ja direkt an mich gerichtet!"

Ich kann den Test nur empfehlen.

Beitrag von „venti“ vom 28. September 2007 20:10

Ich mache am Montag das gleiche. Werde berichten.
Gruß und DANKE an Nele!

Beitrag von „Referendarin“ vom 28. September 2007 21:54

Nele, das ist klasse! 🍌🍌🍌🍌

Vielen Dank!

Ich denke, eine der vielen Gründe für Burnouts ist einerseits das schlechte Lehrerbild in der Gesellschaft, außerdem werden von allen Seiten nur Forderungen gestellt, die wir Lehrer selbstverständlich zu erfüllen haben.

Fachleiter, die seit Jahren nicht mehr in der Schule waren, erwarten von uns Lehrern, gut zu unterrichten, ohne aber Wege dahin aufzuzeigen (so teilweise erlebt, auch wenn wir glücklicherweise auch im anderen Fach eine hervorragende Fachleitung hatten). Von außen wird man mit netten und arbeitsintensiven Vorgaben wie Zentralen Abschlussprüfungen etc. nur so zugeknallt und da man ja eh schon nicht genug Korrekturen hat, gibt es dort dann ja noch Zweitkorrekturen etc. Nebenbei darf ja kein Unterricht mehr ausfallen, aber die Konferenzen und Zusatzveranstaltungen an Schulen steigen ins Unermessliche. Es gibt von außen keine Unterstützung, wenn Schüler zu Hause Probleme haben, Klassen werden immer größer, gleichzeitig unterrichten in den Schulen immer mehr Lehrer, die dafür gar nicht ausgebildet sind, weil andere Lehrer nicht mehr verfügbar sind...

Nele, du hast wirklich so Recht!

Beitrag von „Hermine“ vom 29. September 2007 11:14

Ich bin auch wirklich begeistert und habe beschlossen, dass dieses Jahr mein Mantra "Nein!" sein wird. Es sei denn, es sind wirklich Dinge, an denen mein Herzblut hängt. Dafür müssen dann andere Dinge, die nicht so dringlich sind, darunter leiden.

- Wer hat am Samstag Zeit um das erwünschte Lehrerarbeitszimmer in der Schule einzurichten? Ich nicht! (Ohne irgendwem auf den Schlips treten zu wollen, aber ich finde, die Dame, die bei uns Sport und Ethik unterrichtet, hat mit Sicherheit deutlich mehr Zeit für sowas)
 - Frau H. können Sie uns nicht mal eine Probeschulaufgabe geben, damit wir wissen, wie sowas bei Ihnen aussieht? Nö.
 - Der Fehlerschritt ist aber streng im Test. Könnten Sie nicht....? Nein. Ich hab mir was dabei gedacht.
 - Zusätzliche Vokabeltests, damit die Schüler ihre Noten verbessern können? Nein.
 - Gnadenreferate am Ende des Schuljahres? Nein.
 - Von Tutoreninfo, Hausaufgabenbetreuung und Elternbrief müssen Abschnitte eingesammelt werden, möglichst bis vorgestern und dazu kommt noch das [Kopiergeld](#) und das Büchergeld- auch das bis vorgestern.
- Nee, wenn ich das nicht fristgerecht schaffe und nichts Dringendes dranhängt, wie zum Beispiel, dass die Hausaufgabenbetreuung sonst nicht anfangen kann, gebe ich die Abschnitte eben drei Tage später ab. Ich hab komischerweise noch nie eins dafür auf den Deckel bekommen.
- Ein spektakulärer Wandertag mit meiner Klasse am besten noch mit Übernachten (neueste Idee einer Mutter 🙄)- ganz bestimmt nicht. Wir wandern im 10 km Umkreis der Schule, da gibts einen kleinen Fluss, Ausblick auf die Berge und einen Kinderspielplatz. Das muss für die Zwerge reichen. Ende.
 - Muss ich mich ins Getümmel stürzen um unbedingt eine A14 Stelle zu ergattern um jeden Preis. Nö. So habe ich meine Prioritäten nicht gesetzt.

Außerdem entwerfe ich nicht jede [Klassenarbeit](#) neu, sondern hole mir Anregungen aus dem Ordner, den unsere Fachschaftsvorsitzende extra dafür angeschafft hat.

Man muss das Rad nicht jedes Mal neu erfinden.

Und ich bin dieses Jahr entspannt wie selten.

Liebe Grüße

Hermine

Beitrag von „Powerflower“ vom 29. September 2007 11:25

Nele, ich kann leider nicht aus Erfahrung sprechen, aber deine Auflistung ist einfach nur gut.



Beitrag von „Pet“ vom 29. September 2007 16:15

Einfach Super, gleich ausgedruckt, am Montag den Kollegen vorlegen!!!

Pet

Beitrag von „Panama“ vom 30. September 2007 20:03

dieser Liste ist völlig komplett! Genial!

Ich lerne auch jedes Schuljahr etwas Neues dazu! Das Neueste:

Ich gebe meine Telefonnummer nicht mehr raus! Ich habe zwar eine separate Leitung, aber im letzten Schuljahr hatten die Eltern meine Nummer.....böser Fehler! Das Lehrer auch Wochenende haben, war denen nicht so ganz bewusst!

So uninteressiert manche Eltern in der Sek. Stufe sind, so "panisch" sind manche in der Grundschule.....!

Nun ja, dieses Mal gabs meine email-Adresse und das Elternheft.

Jetzt kann ich antworten....oder auch nicht!

Wie entspannt ich mich fühle! *seufz*

Panama

Beitrag von „Kiara“ vom 1. Oktober 2007 20:56

Genial!!!

Nach vier Jahren mit 6 Tage Woche und 14 Stunden Tagen habe ich im letzten Jahr endlich mal gerafft, dass das Leben nicht nur aus Schule besteht. Jetzt habe ich ein schönes Leben, die Schüler lernen immer noch was und zusammengekracht ist auch noch nichts!

Werde die Liste auch aushängen - bin mal gespannt, was einige der älteren Kollegen dazu

sagen werden!
Kiara

Beitrag von „alias“ vom 2. Oktober 2007 17:16

Zitat

Original von Kiara

...

Werde die Liste auch aushängen - bin mal gespannt, was einige der älteren Kollegen dazu sagen werden!

..

Die haben das doch schon längst 1:1 umgesetzt.....

Sag ich mal als "älterer Kollege" 😊

Wer nicht zur Erkenntnis kommt: "Besser geht's nicht ... zumindest nicht mit vertretbarem Aufwand" wird krank. Das Dilemma des Lehrerberufes besteht darin, dass ein Großteil unserer Arbeit im Kopf stattfindet - und wir den immer dabei haben. Wer hier in die Falle tappt und nur noch an die Schule denkt, ist zwar Feuer und Flamme für seine Tätigkeit - aber irgendwann auch ausgebrannt.

Beitrag von „sinfini“ vom 3. Oktober 2007 02:16

huhu nele!

vielen vielen dank! einfach herrlich.

leider kann ich erst damit anfangen, wenn das ref. um ist.

hat zufällig noch jemand so eine geniale liste für die referenarszeit?

gruß
sinfini

Beitrag von „lieseluempchen“ vom 3. Oktober 2007 14:59

Hi Nele,

auch ich finde die Liste gut und habe sie bereits an Kolleginnen und Kollegen weitergegeben, vor allem an solche, die immer jammern!

Vielen Dank dafür!

LG Lieselümpchen

Beitrag von „Mikael“ vom 5. Oktober 2007 18:32

neleabels: Für diesen Beitrag gibt es ein DoppelPlusGut !

Gruß !

Beitrag von „neleabels“ vom 5. Oktober 2007 19:04

Zitat

Original von Mikael
DoppelPlusGut !

Ähnm....

Ne "Oceania...Oceania...." le

Beitrag von „venti“ vom 5. Oktober 2007 20:53

Hallo Nele,

ich hab's im Lehrerzimmer ausgehängt - am meisten begeistert war unsere Chefin, von der

schöne Grüße ausrichten soll! Das bleibt jetzt immer hängen, damit man ständig dran erinnert wird, meinte sie noch.

Wie war denn das Echo an den anderen Schulen?

Gruß venti 😊

Beitrag von „Meike.“ vom 12. Oktober 2007 15:16

Ich habe hier <http://www.tresselt.de/arbeit.htm> zum Thema passend noch eine hervorragende Seite gefunden. Vor allem das Folgende sollte man sich mal zu Gemüte führen und bei Gesamtkonferenzen ein scharfes Auge drauf haben, plus - gegebenenfalls - verpennte Personalräte aktivieren:

Zitat

Schöpfen Sie Ihre Mitbestimmungsmöglichkeiten aus:

Legen Sie die Zahl der max. Springstunden in der Konferenz fest.

Vereinbaren Sie klare Regelungen für Mehrarbeit und Vertretungsstunden.

Definieren Sie eindeutige Regelungen für die Erteilung von Sonderurlaub.

Regeln Sie die Zahl der Klassenfahrten, legen Sie die Begleiter für Wanderfahrten und Unterrichtsgänge fest, sichern Sie die Erstattung der Kosten.

Klären Sie die Anwesenheitspflichten während der Unterrichtszeit. Führen Sie evtl. "Kernarbeitszeiten" ein oder Schutzzeiten, in denen Sie nicht zu Vertretungsstunden herangezogen werden.

Definieren Sie eindeutig Präsenzzeiten und deren Verrechnung.

Formulieren Sie eindeutige Kriterien für die Vergabe von Entlastungsstunden. Legen Sie einen Grundsatzkatalog fest, der die Entscheidung der Schulleitung begrenzt.

Vereinbaren Sie einen Ausgleich für zusätzlich erteilte Unterrichtsstunden (Projekttag, Begleitung der Schüler zu Wettkämpfen und außerschulischen Veranstaltungen, Elternsprechtage, Tag der Offenen Tür usw.).

Formulieren Sie Grundsätze zur Festlegung der Pflichtstunden-Bandbreite. Die Schulleitung muss sich an diese Grundsätze halten.

Legen Sie die Grundsätze für die Anwesenheitspflicht von Teilzeitkräften bei zusätzlichen Unterrichtsveranstaltungen und Konferenzen fest.

Überdenken Sie die Aufsichtspläne und entwerfen Sie einen Plan für die Reduzierung von Aufsichten.

Überziehen Sie keine Konferenzen. Sorgen Sie dafür, dass auf der Einladung Beginn und Ende aufgeführt sind. Sagen Sie der Schulleitung, dass Sie sich darauf verlassen werden und gehen müssen, wenn die vereinbarte Zeit deutlich überschritten ist.

Verlangen Sie eine aufgeschlüsselte Bilanz des jährlichen Finanzbudgets. Sorgen Sie dafür, dass die von Ihnen vertretenen Fachbereiche eine gute Materialausstattung haben. Das senkt die Arbeitsbelastung!

Lassen Sie sich alle zusätzlichen Dienstfahrten erstatten. Ohne Erstattung führen Sie keine durch. Das tut kein Schulaufsichtsbeamter - also sollten Sie es auch nicht tun.

Verlangen Sie einen gesunden Arbeitsplatz nach den EG-Richtlinien. Lassen Sie sich die vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung der Schulleitung zeigen und prüfen Sie, ob die von Ihnen festgestellten Belastungen enthalten sind.

Lassen Sie sich keinen Stundenplan aufdrängen, der eine ungewöhnliche Belastung darstellt. Beharren Sie auf der Einhaltung der Konferenzbeschlüsse und Vereinbarungen. Machen Sie der Schulleitung klar, dass sie dafür bezahlt wird, solche Aufgaben ordentlich zu erledigen.

Beschließen Sie organisatorische Vereinfachungen für Verwaltungsabläufe (z.B. Umlaufverfahren für Protokolle, Info-Schreiben statt Dienstbesprechungen, Tischvorlagen für Konferenzen, einfachere Listenführung usw.).

Beschließen Sie die Ihnen zustehenden 2 Fortbildungstage zur Weiterentwicklung des Schulprogramms oder zur Evaluation. In dieser Zeit können Sie vieles erledigen, was sonst in zusätzlichen Konferenzen erfolgen würde.

Lassen Sie nicht die Schulleitung die Entscheidungen treffen, sondern die Lehrerkonferenz! Dazu müssen Sie Grundsatzbeschlüsse fassen. Greifen Sie aktiv in die Entscheidungsprozesse ein! Sie selbst bestimmen über die Arbeitsbelastung!

Arbeitsbelastung und Arbeitsatmosphäre sind wichtige Einflussfaktoren für die Gesundheit. Nur gesunde und zufriedene Lehrer machen guten Unterricht. Das muss Ihre Schulleitung einsehen. Sie wird es aber erst verstehen, wenn Sie selbst die Grenzen der Belastbarkeit definieren. Für die Schulleitung sind Vertretungsstunden und Mehrarbeit nämlich keine besonderen Belastungsfaktoren, da sie eine

Stundenermäßigung haben und mit einem Schulleiterbonus ohne Stress Vertretungsstunden halten können. Sie haben oft den Sinn für die tatsächliche Alltagsbelastung verloren. Es ist also ganz gut, wenn Sie ihnen diesen wieder in Erinnerung rufen:

Lernen Sie, "Nein" zu sagen.

Alles anzeigen

Auch der Rest der Seite(n) ist mehr als lesenswert!

Beitrag von „Referendarin“ vom 12. Oktober 2007 18:12

Danke, Meike, für die Auflistung!

Zitat

Original von Meike.

Vereinbaren Sie einen Ausgleich für zusätzlich erteilte Unterrichtsstunden (Projekttag, Begleitung der Schüler zu Wettkämpfen und außerschulischen Veranstaltungen, Elternsprechtage, Tag der Offenen Tür usw.).

Inwiefern geht denn sowas? Gibt es das an irgendwelchen Schulen? Wenn man dafür Stunden abhängen könnte, würde doch fast kein Unterricht mehr stattfinden.

Beitrag von „alias“ vom 13. Oktober 2007 10:04

Wie eine neue Untersuchung zeigt, sind die Lehrer selbst schuld.

"Oft wählen die Falschen den JOB"

meint jedenfalls ein Arbeitsforscher:

<http://www.schwarzwaelder-bote.de/wm?catId=78821&artId=12313562>

Beitrag von „Meike.“ vom 13. Oktober 2007 11:07

Zitat

Inwiefern geht denn sowas? Gibt es das an irgendwelchen Schulen? Wenn man dafür Stunden abhängen könnte, würde doch fast kein Unterricht mehr stattfinden.

Es geht sicher nicht bei allem, was man zusätzlich macht - dafür ist das viel zu viel - aber wir haben z.B. eine Regelung bezüglich des Tags der offenen Tür, der immer Samstags ist, getroffen: an irgendeinem Faschingstag ist dafür früher Schluss. Das Argument, mit dem wir das durchziehen konnten, waren die Schüler, die ja am ToffTü auch kommen mussten - ob Lehrer Samstags zusätzlich arbeiten oder nicht, zählt ja als Argument wenig. So aber hat's geklappt und alle waren zufrieden.

[alias](#): naja, da steht ja nix Neues drin und das Alte auch ein bisschen in arg kurz: von Unlust über Selbstaussbeutung ist alles dabei. Ach...

Hier in diesem thread wird ja an Letzterem gearbeitet, 😊 das ist ja schonmal ein Schritt in die richtige Richtung.

Beitrag von „Referendarin“ vom 13. Oktober 2007 12:54

Zitat

Original von Meike.

Hier in diesem thread wird ja an Letzterem gearbeitet, 😊 das ist ja schonmal ein Schritt in die richtige Richtung.

Genau! Daran arbeiten wir hier.

Eure Argumentation was den Tag der offenen Tür betrifft, finde ich gut. Ich werde mal gucken, ob wir auch was Ähnliches haben.

Bei uns ist es vor allem so, dass die Teilzeitkräfte Unmengen an Überstundenmachen, da sie ja zu allen Zusatzveranstaltungen kommen müssen und an Tagen, an denen Unterricht im Klassenverband stattfindet (sowas wie die Einführungstage bei den 5ern - aber das kommt bei uns in allen Jahrgängen an mehreren Tagen im Jahr vor) auch mehr oder weniger den ganzen Tag erscheinen müssen, auch wenn es eigentlich ihr freier Tag wäre, von den ganzen Konferenzen und sonstigen Veranstaltungen ganz zu schweigen.

Beitrag von „Mikael“ vom 14. Oktober 2007 18:01

Zitat

Original von alias

Wie eine neue Untersuchung zeigt, sind die Lehrer selbst schuld.

"Oft wählen die Falschen den JOB"

meint jedenfalls ein Arbeitsforscher:

<http://www.schwarzwaelder-bote.de/wm?catId=78821&artId=12313562>

Da haben wir es ja wieder: DIE LEHRER SIND SCHULD, und zwar ganz individuell und höchstpersönlich.

Das muss aber ein ganz spezifisches deutsches Problem sein, bei den PISA-Ergebnissen...

Gruß !

Beitrag von „Meike.“ vom 19. Oktober 2007 22:27

Kennt eigentlich jemand das hier?

Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer

von: Andreas Hillert

Kösel-Verlag, 2004

Bin zufällig drüber gestolpert ... Ist das lesenswert oder Plititüden-Mist?

Beitrag von „Tina_NE“ vom 19. Oktober 2007 22:40

Wir haben demnächst eine FoBi zu dem Thema..werde dann mal berichten, wie es war!

LG

Tina

Beitrag von „Melosine“ vom 22. Oktober 2007 09:49

Zitat

Original von Meike.

Es geht sicher nicht bei allem, was man zusätzlich macht - dafür ist das viel zu viel - aber wir haben z.B. eine Regelung bezüglich des Tags der offenen Tür, der immer Samstags ist, getroffen: an irgendeinem Faschingstag ist dafür früher Schluss. Das Argument, mit dem wir das durchziehen konnten, waren die Schüler, die ja am ToffTü auch kommen mussten - ob Lehrer Samstags zusätzlich arbeiten oder nicht, zählt ja als Argument wenig. So aber hat's geklappt und alle waren zufrieden.

In RLP ist es so geregelt, dass man z.B. einen Tag der offenen Tür an einem Samstag durchführen kann, der dann als Ausgleichstag gilt, d.h. dafür gibt es einen anderen Tag frei (hier gerne den Freitag nach Weiberfastnacht 😊).

Man muss das aber beantragen und genehmigen lassen. Grundschulen haben dabei zur Zeit noch das Problem, dass sie für den freien Tag dann eine Notbetreuung organisieren müssen. Das soll aber auch geändert werden.

Gruß,
Melo

Beitrag von „Mikael“ vom 26. Oktober 2007 20:04

Zitat

Original von Meike.

Kennt eigentlich jemand das hier?

Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer
von: Andreas Hillert
Kösel-Verlag, 2004

Bin zufällig drüber gestolpert ... Ist das lesenswert oder Platiniden-Mist?

Hallo Meike!

Ich habe es vor einiger Zeit gelesen.

Hillert ist Facharzt u.a. für Psychotherapie und therapiert u.a. auch Lehrer und Lehrerinnen (z.B. wg. Burnout). Diese spezielle Sichtweise (Lehrer) zieht sich durch das gesamte Buch, was ich als sehr positiv empfunden habe (endlich einmal die Sichtweise eines "externen" Fachmannes mit Blick auf die wirklich Betroffenen)

Ich fand es ganz interessant, war immerhin eins der wenigen Bücher, die ich relativ zügig ganz durchgelesen habe, nachdem ich es bekommen hatte.

Teilweise ist es so angelegt, dass meine seine eigene Situation reflektieren soll, ab und zu wird man aufgefordert etwas aufzuschreiben (wobei ich persönlich immer zu faul bin, dass zu tun).

Als Kernmessage habe ich für mich mitgenommen, dass es beim Lehrerberuf in unserem Bildungssystem so ist, dass es unmöglich ist, allen Erwartungen (Eltern, Schüler, Schulleitung, Politik, Gesellschaft, ...) gerecht zu werden (u.a. wegen diverser Zielkonflikte).

Wenn man das trotzdem versucht, wird man langfristig mit ziemlicher Sicherheit scheitern. Hillert führt dabei auch interessante Beispiele aus seiner Praxis auf.

Er gibt sogar im letzten Kapitel Anregungen (Zeitmanagement, Entspannungstechniken, Supervision), was man individuell tun könnte, um langfristig gesund zu bleiben, allerdings sind es keine Patentrezepte. Ich werde mich selbst damit noch einmal beschäftigen müssen...

Insgesamt gesehen ein empfehlenswertes Buch, sollte von jedem Berufsanfänger gelesen werden. Aber auch von erfahreneren Lehrkräften, da es einen Leitfaden bieten kann zum langfristigen "Gesundbleiben".

Gruß !

Beitrag von „slumpy“ vom 26. Oktober 2007 21:21

Habe mich heute erst mit einer Kollegin über genanntes Buch ausgetauscht. Sie, langjährige Erfahrung mit zwei Korrekturfächern, Klassenleitung etc. fand es sehr empfehlenswert, hat i.M. nach allerdings einen zu starken Portfolio-Selbstheilungs-Charakter ("Schreiben Sie sich alles von der Seele, dann gehts schon besser.")

Werde es nach dem Korrekturstapel, der zur Zeit meinen Schreibtisch bedeckt, auch mal lesen.

Grüße,

slumpy

Beitrag von „Meike.“ vom 6. November 2007 10:06

Danke für eure Kritiken, Slumpy und Mikael... ich bestell's mal vom Schulbudget des PR und stell's in das Regal für unsere "Anfänger" und neue Junglehrer-kollegen. Bevor ich PR-Budget ausbebe, wollte ich gerne wissen, ob sich das lohnt - und das scheint ihr ja zu bestätigen.

Beitrag von „venti“ vom 6. November 2007 18:33

OT-Frage an Meike:

Liebe Meike, wie kommt man zu einem PR-Budget???? Hab das noch nie gehört, bin aber sehr interessiert ... 😞

Gruß venti 😊

Beitrag von „hks“ vom 21. November 2007 16:30

@neleables und Hermine:

Vielen herzlichen Dank! 😊

Beitrag von „Mikkeline“ vom 6. Dezember 2007 19:44

Hallo!

Ich habe es seit langer Zeit endlich mal wieder geschafft, hier ein wenig zu lesen. Liebe Nele, danke für deine Rezeptliste. Der Drucker läuft gerade und mein fester Vorsatz für 2008 ist: Nie wieder Schulstress!!! Ich nehme es mir jedenfalls ganz fest vor.

Euch allen noch ein ruhige Adventszeit 😊

Mikkeline

Beitrag von „Meike.“ vom 6. Dezember 2007 19:55

Zitat

Liebe Meike, wie kommt man zu einem PR-Budget???? Hab das noch nie gehört, bin aber sehr interessiert ...

Sorry Venti, das sehe ich erst jetzt, hab lange nicht mehr in den thread geguckt. Das PR Budget kommt bei uns durch Hut-hinstellen bei diversen Feiern und Personalversammlungen zustande. Wir sind um die 60 Stamm- und 120 Verbundskollegen, da kommt schon ordentlich was zusammen (im Schnitt geben die Kollegen pro "Huthinstellung" um die 5 Euro, das macht dann über 500 pro Veranstaltung. Davon wird Gemeinnütziges fürs Kollegium gekauft, Geschenke bei runden Geburtstagen, Babies, Hochzeit, wir zahlen damit auch Referenten die zu PVs kommen, etc. Von der Schule selbst gibt es ein Minibudget (nur für Bücher und Schulrechtshefte etc), das "Kollegium gesamt" heißt und durch den PR verwaltet wird. So 100 Euro im HJ. Wo der Chef das abzwackt, weiß ich auch nicht.

Beitrag von „Rosalie“ vom 25. April 2008 20:24

Ich habe es kopiert und aufgehängt.... Danke dir!

Beitrag von „Lisbeth“ vom 6. Oktober 2008 00:30

Hi,

wirklich klasse Ideen!

Manchmal gelingt es sogar, sie umzusetzen.

Und noch eine Idee, wie man sich Stress erspart:

Nie eine [Klassenarbeit](#) am Tag eines Elternabends zurückgeben. Den Fehler habe ich in meinem ersten Jahr einmal gemacht und seitdem nie wieder. Klar, dass es da nur um die [Klassenarbeit](#) ging, die natürlich

- a) "viel zu schwer", und
- b) "viel zu streng bewertet" war,
- c) und "Lösungswege sind überflüssig, Hauptsache das Ergebnis stimmt."

Tja, man lernt aus seinen Fehlern.

Beitrag von „DO_It“ vom 13. November 2008 17:44

Ich merke gerade leider mal wieder, dass die Arbeitsbelastung bei mir sehr hoch ist. Momentan stehe ich morgens auf und denke mir "Und täglich grüßt das Murmeltier". Täglich der gleiche Trott, Arbeit über Arbeit und ich merke, dass ich selbst ziemlich auf der Strecke bleibe...

Und wenn ich Zeit zur Entspannung habe, fühle ich mich innerlich sehr unruhig und nervös. Mich zu entspannen fällt mir im Augenblick ziemlich schwer.

Also habe ich mir fest vorgenommen, wieder joggen oder wenn ich dazu zu müde bin, wenigstens spazieren zu gehen. Außerdem habe ich mich bei einem Chor angemeldet und hoffe, dass mich das Singen 1x in der Woche auf andere Gedanken bringt.

Was tut ihr um euch etwas Gutes zu tun? Wie schaltet ihr ab? Wie entspannt ihr?

Ich wünsche euch einen schönen Feierabend - den hoffentlich die meisten von euch nun haben!!!

Beitrag von „jotto-mit-schaf“ vom 13. November 2008 17:59

Zitat

Original von DO_It

Was tut ihr um euch etwas Gutes zu tun? Wie schaltet ihr ab? Wie entspannt ihr?

Einmal wöchentlich zwei Stunden rumstümpern in einer Spaß-Volleyball-Mannschaft. Und ich schmeiße genau jetzt den roten Stift weg, die Arbeit gibt es dann halt erst am Montag zurück. Irgendwann ist auch mal gut!



Beitrag von „klöni“ vom 13. November 2008 18:35

Zitat

Was tut ihr um euch etwas Gutes zu tun? Wie schaltet ihr ab? Wie entspannt ihr?

YOGA!!! (3x/Woche - Hatha- und Power-...). Mein Fitnessstudio bietet diese Kurse an. Kurzfristig geht man entspannt oder schwebend abends nach Hause und längerfristig tut man was für die Haltung (Rückenmuskulatur) und die Psychohygiene (Zurückgeworfen-Sein auf sich selbst und bislang mental Unbearbeitetes bleibt unvermeidbar).

Viele Grüße, klöni

Beitrag von „piep“ vom 25. November 2008 18:53

Danke!

Beitrag von „mellifera“ vom 28. November 2008 20:01

Einfach nur klasse diese Regeln, danke für den Denkanstoß.

Je mehr man arbeitet, desto weniger ist man zufrieden mit negativer Rückmeldung, die kommen könnte.

Neulich sagte eine Freundin / Kollegin zu mir: Arbeite doch einfach weniger! Du bekommst eh keinen Dank! Wenn jemand etwas auszusetzen hat, dann weißt du aber, dass du noch ein Leben außerhalb der Schule hattest!

Beitrag von „E_T“ vom 7. März 2009 20:51

Hallo DO_IT,

halte, wenn möglich die 41 Stunden-Woche ein.

Sage z.B. das Wochenende ist frei - ohne wenn und aber, was liegen bleibt bleibt liegen - ist in der Firma auch so.

Frage dich, ob gewisse Dinge sein müssen, besser geht es zwar immer, aber wirtschaftlich und vom Schulministerium ist die 90% oder 80% Lösung gewollt. Nicht alles selber neu entwickeln, fertige Arbeitsblätter anderer gehen auch.

Jeden Tag Zeit für sich nehmen z.B. ab 18 Uhr ist der Arbeitstag zu Ende.

Ich glaube der Unterricht gewinnt, wenn Lehrer ausgeglichen sind und mit Spass am Unterrichten in die Klasse gehen - hierfür ist das eigene Wohlbefinden sehr wichtig.

Gruß

E_T

Beitrag von „Meike.“ vom 24. März 2009 18:58

Das hier haben einige Jungkollegen/innen bei uns für sehr gut/hilfreich befunden:

<http://www.gew.de/Binaries/Binary38194/zeit.pdf>

Besonders hilfreich fanden sie die Selbstevaluation und die "wichtigsten Anti-Stress-Tipps".

Und in dem Zuge kann ich ja auch mal wieder diese Seite empfehlen: http://www.gew.de/Publikationen_Schule.html da findet sich so einiges, was verhindern kann, dass man anfängt, Räder neu zu erfinden (auch ein bekannter Zeit- und Energiedieb im Lehrerleben!).

Beitrag von „Didakta“ vom 27. Mai 2009 13:53

Hallo zusammen,

ich wollte gerne mal zur Diskussion stellen, ob Episkope den Schulalltag, die Vorbereitung, Präsentationen u.s.w. nicht wahnsinnig erleichtern würden. Zur Erklärung: Mit Epikopen kann man ohne Folien zu ziehen Vorlagen aus Papier an die Wand werfen. Man kann also einfach das Schulbuch, den Ausdruck, die Tageszeitung etc. drunter halten und IN FARBE projizieren.

Gruß Didakta

Beitrag von „Habanita“ vom 9. Juni 2009 19:00

Zitat

Original von Didakta

Hallo zusammen,

ich wollte gerne mal zur Diskussion stellen, ob Episkope den Schulalltag, die Vorbereitung, Präsentationen u.s.w. nicht wahnsinnig erleichtern würden. Zur Erklärung: Mit Epikopen kann man ohne Folien zu ziehen Vorlagen aus Papier an die Wand werfen. Man kann also einfach das Schulbuch, den Ausdruck, die Tageszeitung etc. drunter halten und IN FARBE projizieren.

Gruß Didakta

Für mich klingt das sehr gut 😊

Beitrag von „Meike.“ vom 13. Oktober 2009 11:01

Aus dem thread [Zeitmanagement am Wochenende](#) ein Beitrag von Nele, der hierher gehört:

Zitat

65 STUNDEN IN DER WOCHE SIND DEFINITIV NICHT IM RAHMEN!!!

So eine hohe Wochenstundenbelastung geht von den Arbeitsbedingungen ja schon in Richtung Wechselschichten bei Montagearbeiten. Aber die Leute fahren kein lächerliches Grundschullehrergehalt ein und klotzen auch im Rhythmus "eine Woche Arbeit - eine Woche frei" durch. Die EU gibt eine Höchstgrenze von 48h vor und erlaubt 65 Arbeitsstunden wenn BEREITSCHAFTSDIENSTE eingerechnet werden - nicht, wenn man diese Zeit DURCHARBEITET!

Abgesehen davon - mal arbeitgeberfreundlich angenommen, der Lehrer lässt in der unterrichtsfreien Zeit völlig den Hammer fallen, was ja bekanntermaßen dank Korrekturen und Vorbereitungen nicht zutrifft, kommen wir zu folgender Arbeitszeitrechnung. Feiertage lasse ich raus, die verteilen sich ungefähr gleichmäßig innerhalb und außerhalb der Ferien.

Kalenderwochen im Jahr: 52

Unterrichtsfreie Zeit: 12 Kalenderwochen

Anspruch auf Erholungsurlaub: 30 Arbeitstage für mich als 41-jähriger Beamter, das sind 6 Kalenderwochen

Wenn ich von völliger Untätigkeit in den Ferien ausgehe, bleibt also ein Soll von 6 Kalenderwochen Arbeitszeit, die auf das restliche Jahr zu verteilen ist.

Die Jahresarbeitszeit bei 46 Kalenderwochen Arbeit sind $41 \cdot 46 = 1886$ Stunden.

Diese Jahresarbeitszeit auf 40 Kalenderwochen verteilt sind $1886/40$ sind ca. 47 Stunden in der Woche.

47 Stunden in der Woche sind im Rahmen nicht mehr. 47 Stunden! Also in anderen Worten 9 1/2 Arbeitsstunden pro Tag - wenn man am Samstag und Sonntag KEINEN FINGER RÜHRT!

So, das war hoffentlich erstmal deutlich und einfach genug vorgerechnet - Leute ihr müsst WIRKLICH damit anfangen, mal die primitivsten Denkvorgänge einzuschalten, die man so als Arbeitnehmer einzuschalten hat - nämlich das, was man bekommt, mit dem zu vergleichen, worauf man Anspruch hat. Darauf zu vertrauen, dass das "ja schon irgendwie hinkommt" ist wenig intelligent - der Dienstherr schenkt uns kein Butterbrot, wir müssen schon selbst für unsere Rechte sorgen.

Alles anzeigen

Beitrag von „Friesin“ vom 13. Oktober 2009 11:37

Danke, nele, das ist ein guter Beitrag !!!!!!! 😊😊

Beitrag von „ninale“ vom 13. Oktober 2009 11:56

Ich habe gerade mein Pinnbrett überm Schreibtisch entrümpelt und mir mittig eine 47 hinein geklebt. Mal gucken, was es nützt....

ninale

Beitrag von „Boeing“ vom 14. Oktober 2009 00:18

Auch wenn ich nicht immer auf "nur" 47 Stunden in der Woche komme, Sorge ich für einen Ausgleich in den Folgewochen.

Ich habe sogar den Luxus, dass meine Schulleiterin zwar gute Arbeit von uns erwartet, mich aber hin und wieder daran erinnert, dass ich gesund bleiben soll, d. h. auch mal Dinge aufschieben soll. Wer hat schon eine solche Schulleiterin. Ich denke, dass sie genau weiß, warum sie das tut:

1. Sie ist mir gut gesonnen (glaube ich)
2. Sie hat nichts davon, wenn ich (oder irgendjemand) umkippe
3. Sie weiß kollegiales Verhalten zu schätzen und unterstützt das

Das sogenannte "Zuarbeiten" (Materialpool) ist bei uns (bei einigen) sehr beliebt. Nicht jeder muss das Rad neu erfinden!

So geht es mir meist gut, aber ich muss mir das immer wieder auch selbst klar machen, dass ich auch Grenzen habe, und zwar so rechtzeitig, dass die Grenzen noch nicht erreicht sind.

Liebe Grüße, Boeing

Beitrag von „Tiffi“ vom 1. August 2010 21:04

Das ist eine gute Einstellung!

Beitrag von „Michi4“ vom 13. August 2010 12:43

Ich finde die Tipps ganz cool:

<http://lehrererfolg.de/wie-kann-ich-b...eruf-vorbeugen/>

Beitrag von „Indian Giver“ vom 21. August 2010 10:41

Ich denke die Hauptursache für unseren derzeitigen Stress liegt hauptsächlich in der Arbeitsbelastung und in den interpersonellen Interaktionen.

Für unsere Arbeitsbelastung zeigt sich häufig ein Arbeitsethos (von außen oder von uns selbst definiert) dem wir nicht gerecht werden können! Hierfür wurden schon einige sehr schöne Tipps gegeben, welche helfen diesen Arbeitsaufwand zu minimieren. Dennoch muss ein Umdenken bzgl. des Anspruches stattfinden! Ich finde in diesem Kontext immer die Pareto-Regel (80/20) treffend. 80% meiner erledigten Arbeit kommt von 20% meines Aufwandes! MUSS DEN ALLES PERFEKT SEIN! Was uns häufig vor einer Ableistung einer nicht perfekten Leistung hindert, ist die ANGST dem Anspruch nicht gerecht zu werden! Dem muss man sich stellen und seine KOMFORTZONE verlassen!!!!

Weiterhin scheinen die interpersonellen Spannungen ebenfalls Eustress auf uns auszuüben. Hier empfiehlt sich immer die klare Ansage, dass man nicht sämtliche Arbeitsbelastungen auf sich abwälzen lässt! Macht euch unbequem und bei jeder Kleinigkeit ein reisiges Fass auf! Werdet zu dem kleinen, schwachen Kind auf dem Schulhof??? Dieses fängt bei jeder Bedrohung gleich an zu schreien, mit der Konsequenz, dass es von jedem in Ruhe gelassen wird ... ES IST HALT UNBEQUEM!!!

Beitrag von „Vaila“ vom 21. August 2010 16:19

Zitat

Original von Indian Giver

Ich denke die Hauptursache für unseren derzeitigen Stress liegt hauptsächlich in der Arbeitsbelastung und in den interpersonellen Interaktionen.

Für unsere Arbeitsbelastung zeigt sich häufig ein Arbeitsethos (von außen oder von uns selbst definiert) dem wir nicht gerecht werden können!

Das sehe ich auch so. Hinzu kommt die ungleiche Verteilung von Arbeit bezogen auf die Fächerkombination in NRW, wo es immer noch schriftliche und mündliche Fächer gibt - mit einer sehr unterschiedlichen Belastung!

Zunächst kommt es darauf an, die unselige Arbeitsverteilung nach Stundendeputat aufzuheben zugunsten einer Regelung auf der Grundlage der tatsächlichen Arbeitsbelastung. Hier helfen spezielle Fächerschlüssel zur Berechnung oder eine allgemeine Anwesenheitspflicht bis 16 Uhr wie in anderen Berufen auch. Die leeren Klassenzimmer als Arbeitsräume, Lehrer bringen ihre Laptops mit oder arbeiten im Computerraum. Ich denke, das ist durchaus möglich. Ich habe es zwar immer als Privileg gesehen, meine Arbeit nach eigener Entscheidung einzuteilen. Aber nachdem ich festgestellt habe, dass es bei meiner Fächerkombination gar nicht viel zu

entscheiden gibt, bin ich der Ansicht, dass unser Arbeitgeber unsere Arbeit stärker kontrollieren muss. Da gäbe es gewiss die eine oder andere Überraschung!

Den Medienzauber, den Referendare während ihrer Ausbildung sich genötigt sehen anzustellen, halte ich auch für ein perfides Mittel, LehrerInnen ein schlechtes Gewissen zu machen. Das führt dann dazu, dass KollegInnen in ihren ersten Jahren ihre Deputate verringern - mit dem damit verbundenen Gehaltsverzicht! - weil sie ja auf Anspruch und Perfektion gedrillt wurden! Motto: Die SchülerInnen müssen ihren Lehrer lieben, damit sie etwas lernen, und wer lernt schon gern bei einem Lehrer, der immer Schema-F-Stunden ableistet?! Die Stunden, die im Referendariat gehalten werden, sind keine Vorbereitung auf den Arbeitsalltag! Ich plädiere auch für weniger Anspruch und Perfektion, aber da gibt es leider Grenzen, ansonsten wird dein Verhältnis zu den SchülerInnen darunter leiden, die keinen Bock auf Nullachtfünfzehn-Stunden haben!

Beitrag von „Vaila“ vom 21. August 2010 17:03

Hier noch etwas von tresselt.de: Eignungspraktikanten - eine Neuerung, die einfach mal so von unserem Arbeitgeber verfügt wird, ohne über so etwas wie Entlastung oder Erhöhung der Stellenzuweisungen nachzudenken! Aber: um meinen vorherigen Vorschlag weiter zu konkretisieren: das wäre etwas für die KollegInnen, die nach 14 Uhr nichts mehr auf dem Schreibtisch liegen haben!

"Wird die Schule ein Experimentierfeld für Praktikanten ?

Es finden sich demnächst an jeder Schule Eignungspraktikanten, Orientierungspraktikanten, Berufsfeldpraktikanten, Studenten im Praxissemester, Lehramtsanwärter und Lehrer im berufsbegleitenden Vorbereitungsdienst. Für alle müssen Mentorinnen und Mentoren benannt werden. Keiner macht sich Gedanken darüber, wie eine Mentorin oder ein Mentor während eines eigenen sechsstündigen Unterrichtstages einen Praktikanten betreuen und beraten soll. Für vernünftige Betreuung und qualifizierte Beratung braucht man nämlich Zeit. Da man die während des Unterrichtstages nicht hat, muss man die anhängen - sie wird aber nicht bezahlt."

Beitrag von „Meike.“ vom 21. August 2010 18:55

Dieser thread sollte eigentlich eine Tippsammlung sein/bleiben - es wäre gut, wenn die Diskussion über Arbeitsbelastung woanders (nochmal) aufgemacht wird.

Beitrag von „Melosine“ vom 22. August 2010 15:47

Danke, Meike! Das sehe ich auch so! Alle anderen Diskussionen sollten hier nicht geführt werden.

Wobei ich sagen kann, dass für mich kein weiterer Thread über die ungleiche Verteilung von Arbeit - bei der besonders die Korrekturfachlehrerinnen das Nachsehen haben - eröffnet werden müsste... 😊

Beitrag von „Meike.“ vom 1. September 2010 19:31

Auf mehrfache PN-Anfrage bzw Bitten zitiere ich mich hier mal selbst aus einem anderen thread, in dem es um Arbeitsüberlastung und Selbstzweifel im Referendariat geht:

Tipps für "am Rad drehende" Referendare:

Zitat

Du befindest dich in dem unguten Spannungsverhältnis zwischen nicht-praxisorientierter Ausbildungsanforderung (völlig überzogen vorbereitete "Hochzeitstortenstunden") und mangelnder Routine und Erfahrung, so ziemlich die ätzendste Kombination überhaupt. Wird von erfahrenen Mentoren seit Jahren bemängelt und es ändert sich nix. Eher hat man's verschlimmbessert.

Was du tu kannst, ist dir erstmal klar machen, dass dein "gefühltes Scheitern" möglicherweise aus diesem systemischen Fehler erwächst und nicht unbedingt aus dir. Ob oder ob das nicht so ist, wird die Zeit zeigen. Tatsächlich gibt es Menschen, die dem Ganzen wirklich nicht gewachsen sind, das ahnt man, wenn jemand nach einem Jahr eigenem Unterricht immer noch 10 Stunden für ein Arbeitsblatt braucht oder Fragen der Schüler nicht beantworten kann. Das sollte aber jetzt nicht dein Problem sein, sondern du solltest jetzt erstmal mit den folgenden Gedanken rangehen:

1. Der Beruf ist machbar. Also kann ich ihn auch machen.
2. Menschen, die 26 Stunden unterrichten, können nicht jede Stunde 10 Stunden vorbereiten. Trotzdem funktionieren diese Stunden. Also setze ich mir ein Zeitlimit beim Vorbereiten. Nämlich max. 1 Stunde pro normaler Unterrichtsstunde (UBs sind was anderes). Ich gehe um (gesunde Uhrzeit x) ins Bett. Wenn ich dann nicht fertig bin, ist es halt so. Dann übe ich "Schwellendidaktik", das ist im richtigen Leben auch sehr wichtig, das zu können. Gerade am Berufsanfang mit den ersten 26 Stunden. Da wirst du dir sehr dankbar sein, wenn du das schon kannst. Heißt: ich habe nur einen Text und eine grobe Idee/ungefähren Plan, und damit gehe ich in die Klasse. Das klappt oft besser, als die überfrachteten Stunden mit Sekundenplanung, die einen nervös machen, weil die Schüler eben nicht nach deinem Sekudentakt tanzen und nach einer Weile alles aus'm Ruder läuft.
3. Ich nutze vorhandenes Material, wo immer möglich und erfinde NICHT das Rad andauernd neu. (Die neu erfundenen Räder von Referendaren sind übrigens nicht immer die allerbesten Varianten, Stoff rüberzubringen. Meist benutzen sie sie im richtigen Leben nie wieder!). Lehrbücher sind durchaus von erfahrenene Menschen gemacht worden und inzwischen oft recht gut, sie geben einen durchaus sinnvollen Rahmen. Sog. Buchstunden sind NICHT die schlechtesten Stunden! Die Schüler achten weniger auf das Material als auf den Menschen!!! Ist der ausgeklafent, fit, freundlich und konzentriert, wiegt das ein hypergestyltes Arbeitsblatt UM LÄNGEN auf! (sei ehrlich: welche Lehrer sind dir als "gut" in Erinnerung geblieben - die mit den Arbeitsblättern oder die mit dem Charakter / der Ausstrahlung?)
4. Ich schnorre. Laut Dienstordnung ist jeder Lehrer zur Mitarbeit in der Referendarenausbildung verpflichtet. Ich gehe ständig zu jedem hin und frage "wie machst du das eigentlich? Welches Material benutzt du für X? Kannst du mir das mal leihen?" und ich lasse mich nicht abwimmeln. In den Fachkonferenzen melde ich mich und bitte um Auskunft zu allen meinen offenen Fragen (die ich natürlich vorher aufgeschrieben habe). Ich lese die alten Protokolle, da steht auch viel Hilfreiches drin.
5. Ich mache Fehler und ich drehe deswegen nicht gleich durch. Ein Mensch in der Ausbildung macht halt Fehler. Das verursacht mir keine schlaflose Minute. Aber ich reflektiere meine Fehler und befrage die alten Hasen: "Mir ist das und das passiert - wie kann ich das vermeiden?" Die Schüler kann man ggf. auch befragen: "Was hat euch/Sie an dem Tag daran gehindert, die Aufgabe X zu erfüllen? Woran hat's gelegen?" - die können einem das oft punktgenau sagen.
6. Ich gebe mir Zeit. Im Moment reicht, dass die Unterrichtsstunden einigermaßen zielführend ablaufen und ein Lernergebnis haben. Sie müssen nicht "toll" , "unvergesslich" oder "examenstauglich" sein.
Nächsten Monat möchte ich 2 Stunden halten, die mich wirklich befriedigen.

Übernächsten dann 4. Und dann... (in deinem Tempo kannst du auch andere - realistische! - Zahlen einsetzen).

7. Ich fange immer mit dem Lernergebnis an. Ich versuche nicht, "gleich die ganze Stunde zu sehen", mit allen Methoden und Materialien und so. Dann sehe ich nicht mehr, worum es eigentlich geht. Ich plane vom Lernziel zurück. Das geht am schnellsten und macht am meisten Sinn und gibt eine Struktur, die auch gleich in die nächste Stunde mündet.

Also: Was müssen die Schüler als nächstes kapieren? X. Welchen Teil von X können sie in einer Stunde erreichen? Y. Was braucht man um Y zu üben? Einen kurzen Text mit Z drin (im Buch gucken, wenn es geht, die Aufgaben von dort übernehmen und ggf etwas aufpeppen). Mit welcher einfachen (!) Methode geht das am besten? Keinen Schnickschank, sondern das nehmen, was auf Anhieb sinnvoll erscheint - auch wenns drei Mal hintereinander dasselbe ist. Wie lange dauert das? Zeitplanung machen. Fertig. Wenn du das kannst, kannst du anfangen, den Aufpepopfaktor zu erhöhen. Aber erst dann!!

8. Ich glaube an mich! Rückschläge kompensiere ich durch Sport und Schokolade, Pasta und Kino - nicht durch Depressionen! Falle ich hin, steh ich wieder auf.

Alles anzeigen

Beitrag von „hofnarr“ vom 2. September 2010 17:02

Klasse Meike! Sowas habe ich schon die ganze Zeit für meinen am Rad drehenden PoWi Ref gesucht und auch zu vermitteln versucht, aber beim Finden der richtigen Worte scheinst du da echt unschlagbar. Ich drucke es aus und ihm in die Hand. Es wird helfen, da bin ich sicher.

Beitrag von „DoRefMi83“ vom 3. September 2010 15:59

Ich bin seit gut einem halben Jahr im Ref., habe jetzt für ein komplettes Schuljahr meine eigenen Klassen und war aber auch schon vorher eine ab und an mal am Rad drehende Ref.. Also auch von mir ein großes "Danke" an Meike. Wenn man das liest, merkt man, das "Probleme", die man verspürt, ganz normal sind und nicht darin begründet liegen, dass man dumm ist. Ich tendiere eben auch dazu, mich schlechter zu sehen als ich bin. Aber auch die Tipps von Nele haben mich schon etwas beruhigt. Ich versuche es nun, etwas entspannter zu

sehen..

Beitrag von „blumenladen“ vom 15. Februar 2011 20:26

[sinfini](#)

Hi ,

die Liste für's Ref ist auch eine lange.

Für mich war es am wichtigsten, mein Vertrauen in mein Bauchgefühl nicht zu verlieren. Oft hatte ich das Gefühl, die Stunde war gut. Die SuS haben bestätigt, dass sie was gelernt haben und es interessant fanden, es gab gute Ergebnisse, aber die Fachleiter waren nicht zufrieden. Die Noten sind nicht so wichtig. Wichtiger ist das Feedback der Kollegen und der Schüler. Die sind Experten, die Fachleiter sind Theoretiker.

Die zweite wichtige Regel ist für mich, sich gute Fachlehrer (Sek I und II bei mir) zu suchen. Wenn die dich auch noch stressen, oder dich ständig allein lassen, dann stehen dir irgendwann die Haare zu Berge.

Suche dir auf jeden Fall immer schnell Hilfe und sprich auch bei kleinen Problemen im BdU mit den Klassenlehrern über die einzelnen SuS. Oft stellt sich heraus, dass das Problem nichts mit dir zu tun hat.

Ich wünsch dir viel Erfolg.

Beitrag von „Meike.“ vom 15. Februar 2011 22:29

Auf wen oder was bezieht sich denn dein Beitrag? Bist du dir sicher, dass der hier richtig ist?

Beitrag von „Mandele“ vom 29. April 2011 22:34

Wenn sich das auch mal so leicht umsetzen ließe... 🙄

Beitrag von „AquaLina“ vom 5. Mai 2011 10:57

Interessanter Beitrag, der schon vier Jahre auf dem Buckel hat und mit Sicherheit nicht veralten wird.

Zitat

"13. Nein, SIE und "das System" sind nicht hinter mir her. Viele Dinge laufen in der Schule auf katastrophal dumme Weise schief, aber das hat historische und politische Gründe und liegt nicht zuletzt daran, dass jetzt - viel zu spät - endlich die seit Jahrzehnten notwendigen Reformen angegangen werden. Alle leiden, aber das ist normal in Umbruchszeiten. Geduld, die Dinge werden wieder besser werden."

Wo sind die Reformen? Ich sehe keine und bin sehr pessimistisch, dass sich auch mittelfristig nichts ändern wird, denn irgendwie funktioniert ja alles. Aber eben nur "irgendwie".

Zitat

14. Ich stimme im Lehrerzimmer nicht über das allgemeine Gejammere über die vermeintlich so schrecklichen Schüler ein! Das geht mir nämlich tierisch auf die Eier und zieht mich nur runter. Die Schüler sind schon ganz in Ordnung.

Oh, ich finde Lästern kann ganz befreiend sein... Im Prinzip sind die Schüler ok, aber auch in Büros oder Produktionshallen wird gelästert und es tut hin und wieder ganz gut.

My 2 cents. 😎 Und mein erster Beitrag hier.

Beitrag von „Frau Esspunkt“ vom 9. November 2012 18:51

@Neleabels:

Habe deine Rezeptliste heute auszugsweise in der Zeitschrift "Bildung+ Referendare" (2/2012) entdeckt.

Ich zitiere:

"In einem Forenbeitrag im Internet zum Thema "Anti-Burnout" bringt es ein Lehrer unverblümt

auf den Punkt [...]"



Beitrag von „Curt“ vom 2. September 2013 22:36

Hallo Frau Esspunkt,

es wundert nicht, dass Neles inzwischen sechs Jahre alter Beitrag noch immer keinen Staub angesetzt hat. Seine Ratschläge für den Selbstschutz sind in der Tat Gold wert. Ich möchte aber zu zweien seiner Punkte ein paar Anmerkungen machen, die allerdings für mich zusammenhängen.

Ich fange mal beim Punkt 12 an. Nein, ich war nie ein Verbandsvorsitzender, der sich praxisfern über unrealistische

Vorstellungen ausgelassen hat. Ich habe 34 Jahre an bayerischen Realschulen unterrichtet (E/G, u.a.), hatte bis zu meinem letzten

„Dienstag“ immer eine Klasseleitung, war bis zu meinem letzten Schultag gerne im Dienst und – der Beruf war für mich mein

Traumberuf. Na ja, schön für dich mag jetzt einer sagen, aber ich denke, da gab es etwas, was einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet

hat. Das hängt nun auch mit Neles 1. Punkt zusammen. Ich stimme mit ihm völlig überein, dass auch unser Beruf als Job zu sehen ist. Ich

bin aber der Meinung, dass dies nur die eine Seite der Medaille zu unserem Selbstschutz oder Broterwerb ist. Was die zweite Seite

betrifft, muss ich ein wenig ausholen.

Ich finde, es ist ganz wichtig, dass ich als LehrerIn neben meinen fachspezifischen Interessen, meiner Freude am Erklären, meiner Liebe

zu Kindern, den relativen Freiheiten bei meiner Zeiteinteilung etc. persönliche Motivationsfaktoren in mir habe, die mich für etwas

"brennen" (aber nicht verbrennen) lassen – welche dies sind, mag jeder für sich entscheiden.

Dazu möchte ich sagen, was

mich umgetrieben hat und es noch tut:

- Möchte ich mich abfinden mit den gesellschaftlichen, ökonomischen und ökologischen Gegebenheiten,

und nehme ich es hin, dass meine Schülerinnen und Schüler weiter den, ich sage etwas provozierend, Weg der Lemminge über die

Klippe gehen? Braucht es viel Phantasie, um zu sehen, wie uns der Wachstumsfetischismus unserer Eliten bei

einer gleichzeitig immer dünner werdenden Ressourcendecke und rasant zunehmenden

Weltbevölkerung

dem point of no return immer näher bringt?

- Können wir von den führenden Eliten erwarten, dass sie umsteuern oder bedarf es einer Erneuerung

unserer Gesellschaft über das Bildungssystem von unten, damit wir erst einmal die Menschen bekommen, die auf andere Gedanken

kommen können. Gedanken, die Nachhaltigkeit beinhalten, einen Erhalt der Schöpfung, ein Miteinander auf

nationaler und globaler Ebene; Menschen, für die die teilweise menschenverachtende Ausbeutung Ausdruck einer

außer Rand und Band geratenen Profitgier ist, aber auch eines Wirtschaftssystems, das in seinen

Zwängen ("Konkurrenzdruck") gefangen ist und der dringenden Reformen bedarf.

- Können wir hier nicht versuchen, im Rahmen unserer Stoffpläne dort, wo es möglich ist, Schwerpunkte

zu setzen und neben der naturgegebenen Freude an unseren Fächern eine tiefe Sinnhaftigkeit in unserer Arbeit sehen? Burn-out – nein danke!

Natürlich kann uns hierbei der deprimierende Gedanke kommen, dass wir alleine doch garnichts bewirken können.

Aber: Wir sind nicht allein (z.B. NGOs, Protestpotential in der Bevölkerung)! Unsere Schülerinnen und

Schüler sind Multiplikatoren! Die Kräfte des Wandels können immer stärker werden! Dazu noch etwas Tröstliches

nach Martin Buber:

Rabbi Sussja fühlte sein Ende kommen und sagte: "Was wird mich der Herr fragen, wenn ich vor Ihm stehe?

Wird Er mich fragen 'Warum bist du nicht König Salomo gewesen? Warum bist du nicht Mose gewesen?' Nein! Er wird mich fragen "Warum bist du nicht Sussja gewesen?"

Mehr müssen wir nicht leisten: Das zu tun, was wir dort, wo wir stehen, tun können.

Ziel unseres Weges könnte dabei sein, Begleiter junger Menschen zu werden, denen wir über den persönlichen Umgang

miteinander oder bestimmte Inhalte bei der gemeinsamen Arbeit im Unterricht Perspektiven für ein Leben eröffnen können,

in dem der Versuch gewagt wird, seinen kleinen aber feinen Beitrag zum Erhalt der Schöpfung leisten und zu einem

fairen Miteinander im Kleinen wie im globalen Großen zu gelangen. Zielsetzungen wie diese sind überparteilich, von

fundamentaler Bedeutung und ideologiefrei. Ich bin so frei zu sagen, dass mich dieses "Brennen" auch durch schwere

persönliche Schwierigkeiten getragen hat.

Um im Lehrberuf letztlich bestehen zu können, brauchen wir allerdings auch das richtige "Handwerkszeug", um von der ersten Stunde an Kinder und Jugendliche für die gemeinsamen Aufgaben zu gewinnen, eine tragfähige, vertrauensvolle aber auch durchaus leistungsbezogene Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern aufzubauen. Dabei geht es nicht nur um einen respektvollen Umgang miteinander, der gegenseitige Fairness einfordert, sondern auch schon um die kleinen Dinge des Alltags, die uns häufig nerven können wie beispielsweise um die Art des Sich-Meldens. Es geht auch darum, Schülern alle möglichen Ängste zu nehmen, dass sie z. B. Fehler machen dürfen, dass sie sich trauen dürfen, etwas zu sagen, ohne zu fürchten, ausgelacht zu werden, schlüssig und altersgemäß zu begründen, was im Alltag sinnvoll ist (z.B. Hausaufgaben), Lernhilfen für bestimmte Fächer anzubieten (z. B. das Lernen von Vokabeln) und dabei Optimismus für den Lernerfolg zu verbreiten. Es geht aber auch darum, die Sinnhaftigkeit der Arbeit in unseren Fächern den Schülerinnen und Schülern nahezubringen. Warum beschäftigen wir uns "mit dem alten Käse" in Geschichte, Erdkunde wird oft im Schülerjargon zu "Erdkas", was soll dieses "Bio" oder "Reli"? Eine derartige Auseinandersetzung mit den Schülern ist geeignet, bei ihnen eine Motivation zu erzeugen, die sich deutlich davon unterscheidet vom kommentarlosen Start ins Schuljahr mit dem "neuen Stoff", der ja nicht unbedingt per se Motivationscharakter hat. Letztlich sollen alle im Klassenzimmer wissen: Da ist jemand, der meint es gut mit mir, der lässt sich aber auch nicht ver... und der will und kann mir was beibringen, was mir auch später weiterhilft.

Ein derartiges Betriebsklima und eine individuelle intrinsische Motivation sind m.E. neben all den auf dieser Seite genannten Hilfen wesentliche Voraussetzungen, um in der Schule Mensch bleiben zu können.

Zum Schluss noch ein kleines „Schmankerl“:

In einer Dokumentation des Verbandes Bildung und Erziehung (VBE) mit dem Titel:

„200 Entscheidungen pro Stunde – Lehrerarbeit im Spannungsfeld von Idealismus und Belastung“

(Edgar Schmitz, Institut für Psychologie und Erziehungswissenschaften, 2004), ist auf Seite 66 f.

über Stressfolgen und Stressbewältigung unter Lehrerinnen und Lehrern zu lesen:

„Folgende Belastungsfaktoren sind ... gut belegt ... :

- allgemein: zu hohe, zunehmend berufliche Anforderungen durch immer neue Aufgaben
- zu viele Verwaltungsaufgaben (Zeitdruck)
- Probleme mit Schulleitung, Schulaufsicht und Behörden (fehlende Ausbildung der Schulleiter in Personalführung, Teamgeist) ...
- schwierige Schüler ...
- Rollenkonflikte zwischen Kollegen ...
- Mangel an Rückmeldung, an Anerkennung ...

Unter diesen Belastungsfaktoren haben sich vergleichsweise als ganz besonders schwerwiegend erwiesen:

das Schülerverhalten ... und das Verhalten bzw. der Führungsstil der Schulleitungen. Relativ zu diesen Faktoren treten die Belastungen durch die Anzahl der Arbeitsstunden und der Klassengröße deutlich zurück ...“

Dass das Verhalten von Schülern zu den Stressoren erster Klasse zählt – dazu bedurfte es bestimmt

keiner besonderen Untersuchungen, dass aber die Schulleitungen mit diesen statistisch gleichziehen,

ja nach einer Befragung von früh- und alterspensionierten Lehrkräften in Rheinland-Pfalz unter Ersteren sogar an der Spitze liegen, ist allerdings ein erstaunliches Faktum. (ebd. S. 81, Beitrag

von Helmut Heyse, Aufsichts- und Dienstleistungs-Direktion Rheinland-Pfalz, Projekt Lehrerergesundheit).

Da kann man nur sagen: LehrerInnen aller Klassen wehrt euch!

Alles Gute von

Curt

Beitrag von „Jo-Nathan“ vom 7. Oktober 2013 15:32

Also was mir auch immer hilft, wenn es ja zu schlimm werden sollte (die Kinder sind manchmal schon echt anstrengend) ist autogenes Training. Ich finde dabei findet man seine innere Ruhe wieder und nimmt sich mal Zeit für sich! Hat mir meine Freundin empfohlen. Gibt es als Kurs bei VHS und Co oder als Buch mit CD/DVD. Kann ich nur empfehlen! Viele Grüße

Beitrag von „SchallundRauch“ vom 15. Juni 2015 07:21

Vielen Dank für insb. den ersten Beitrag! Ich werde das verinnerlichen meiner Gesundheit wegen!

Beitrag von „Hochsommer“ vom 27. September 2015 15:01

Gibt es hier auch Kollegen von der Waldorfschule? Wie sieht es dort aus mit Burnout/Burnoutprophylaxe? Es ist ein heißes Thema, gerade in dieser Schulart und NIEMAND spricht darüber. Ich würde mich über Austausch freuen!

Beitrag von „neleabels“ vom 27. September 2015 16:23

Naja, davon, dass niemand über Burn-Out bei Lehrern an Waldorfschulen spricht, würde ich nicht unbedingt reden, angesichts der Tatsache, dass schon [der erste Googletreffer](#) eine Studie zu Burnout an Waldorf schulen liefert.

Ich habe den Text nur überflogen, aber an Waldorfschulen scheint die gleiche Gemengelage wie an staatlichen Schulen vorzuliegen: schlechte Organisation, mangelnde Führung, übergroße Anforderungen. Nur, dass bei Waldorfschulen noch miserable Bezahlung und ideologischer Ballast dazukommen.

Beitrag von „Pausenbrot“ vom 2. November 2015 21:14

[Zitat von neleabels](#)

Was macht ihr?

Stellenanzeigen lesen 

Und das Schulgesetz, Erlasse und Verordnungen studieren. Es entspannt mich, wenn ich sagen kann: "das mache ich, das mache ich nicht. Wir müssen gar nicht plädieren, diskutieren, lamentieren, exkulpieren, denn es ist ganz einfach, schau, hier steht: das muss ich machen und das nicht."

Beitrag von „Floriane1“ vom 5. Februar 2016 19:47

Also ich habe meine Chefin als Parallellehrerin und das bringt mich langsam, aber sicher an den Rand meiner Belastbarkeit. Wir haben beide ziemlich unterschiedliche pädagogische Auffassungen und ich bin gezwungen, mich oft anzupassen (ständige Besprechungen oder Anrufe während der Unterrichtszeit, ständig spitze Bemerkungen, usw).
Wie kann man so etwas bezwingen?

Beitrag von „WillG“ vom 9. Februar 2016 13:57

Ich würde ein offenes Gespräch führen. In diesem Fall sprecht ihr als Lehrer der Klasse auf Augenhöhe!

Beitrag von „Yummi“ vom 1. September 2016 08:48

<http://www.news4teachers.de/2016/08/eine-g...h-und-seelisch/>

Den Kollegen täte neles Liste sicherlich gut. Alleine schon die Einstellung, dass Lehrer unser Beruf ist und nicht eine Berufung, welche die völlige Hingabe an den Berufsstand unter Abgabe aller anderen für das Leben bedeutsamen Dinge verlangt, wäre für viele Kollegen ein erster wichtiger Schritt.

Warum muss man sich das Leben stressiger machen als es ist? Beim Lesen dieses Erfahrungsberichts habe ich nur den Kopf schütteln können.

Ich hatte noch nie Eltern, welche meinen sie wüssten besser wie man unterrichtet. Würde jemand dies in einer Sprechstunde als Thema beginnen, würde ich ihn freundlich aber bestimmt zur Tür geleiten. Und wieso gibt man freiwillig seine Telefonnummer heraus? 🗨️

Ach! Top-Liste nele 🙌

Beitrag von „Schantalle“ vom 1. September 2016 11:50

[Zitat von Yummi](#)

<http://www.news4teachers.de/2016/08/eine-g...h-und-seelisch/>

...

Ich hatte noch nie Eltern, welche meinen sie wüssten besser wie man unterrichtet.

Das liegt daran, dass du Erwachsenen BWL beibringst.

Überlastungsanzeigen sind Aufforderungen an den Arbeitgeber, die Bedingungen so zu verändern, dass Arbeitsschutz eingehalten wird, in dem Fall Gesundheit von Lehrern und Schülern nicht gefährdet sind. Damit ist ausdrücklich nicht gemeint, dass die eine oder der

andere mal öfter sein Telefon ausschalten soll, sondern dass organisatorische Dinge schief laufen. Ständig fachfremd unterrichten, mehrere Klassen gleichzeitig beaufsichtigen, extreme Schülerschaft, heterogene Klassen, zu viele Aufsichten, unverhältnismäßig viel Zusatzarbeit o.ä. Psychohygiene ja, vernünftige Arbeitsbedingungen aber vorausgesetzt!

Beitrag von „Micky“ vom 22. Dezember 2016 12:56

Ein toller Tipp von "Stille Mitleserin". Sie kopiert ihr Material zu Beginn des Schuljahres und zieht die Reihen dann so durch, wie sie sie geplant hat und wie sich sich z.T. auch schon das Jahr oder die Jahre davor bewährt haben. Ich werde das auch tun.

Beitrag von „MSS“ vom 23. Dezember 2016 15:09

Das muss aber zum eigenen Stil passen. Und man muss die Reihen schon kennen. Das wird bei Berufsanfängern oder relativen Neulingen schwierig werden. Ich kopiere schon alleine deswegen immer am gleichen Morgen, damit ich Kollegen treffen kann. 😊

Beitrag von „Sembadra-Magdeburg“ vom 8. Januar 2017 07:26

Hallo alle zusammen,

nach einem Rat der Telefonseelsorge habe ich das Forum gefunden und bei diesem gemeldet. Ich habe diese Anweisungen gelesen und versucht diese zu folgen. Danke für den Hinweis!

Viele Grüße aus Magdeburg

Beitrag von „henri86“ vom 8. März 2017 11:36

Hallo zusammen.

Nele: Tolle Liste, wirklich klasse!

Ich bin seit Sommer letzten Jahres mit ner vollen Stelle dabei.

Mir hat geholfen, mir selbst (für Eltern und Kollegen) "Sprechzeiten" per Mail einzurichten. Sprich: Als Signatur steht unter meinen Mails "Erreichbar Mo-[Do](#), 7.30-18.00 Uhr." Ich arbeite am Wochenende GAR nicht (nur, wenn Stoßzeiten wie Abi oder schriftliche Überprüfungen sind) und beantworte grundsätzlich keine Mails außerhalb der Zeiten. Mittlerweile haben sich alle dran gewöhnt und das entspannt und entstresst (zumindest mich persönlich) sehr!


Beitrag von „Sandy45“ vom 16. Juni 2017 09:04

Ich denke auch, dass es wichtig ist, eigene Bedürfnisse nicht aus dem Auge zu verlieren. Bei allem Engagement braucht jeder einmal eine Auszeit. Und wer sich überlastet und zusammenbricht, kann auch nicht mehr unterrichten. Deswegen stimme ich der Liste voll und ganz zu!

Beitrag von „Schwamm“ vom 5. September 2017 09:53

Das sehe ich genau so wie Sandy. Wie oft vergisst man vor lauter Engagement sich selbst und hat dann mit den Folgen zu kämpfen. Ich habe schon einige Kollegen sehenden Auges in den Burn-Out rennen sehen.

Beitrag von „Havesel“ vom 29. August 2018 09:34

Ich hab's ausgedruckt und vergrößert und an die Personalratswand gehängt (unter Änderung des Begriffes "auf die Eier" zu "Auf den Zeiger" ). Die Kollegen standen interessiert davor Schlange und haben diverse Reaktionen gezeigt. Von sich nachdenklich den Bart streichen und "überdenkenswert!" murmeln, bis zu erfreutem Applaus oder erschrockenem "Oh Gott, das ist ja direkt an mich gerichtet!"

Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 29. August 2018 16:19

[Zitat von Havesel](#)

(unter Änderung des Begriffes "auf die Eier" zu "Auf den Zeiger" 😊)

Pfft... 😊

Beitrag von „Huepferli“ vom 2. Mai 2019 17:22

Auch wenn ich jetzt auf einen monatealten Thread eingehe: vielen Dank hierfür! Es tut echt gut, auch sowas zu hören/lesen. Ich selbst gehe nämlich in Korrekturen unter (u.a. Englisch in der gymnasialen Oberstufe) und habe bisher (das soll sich aber ändern!) Ferien, Wochenenden, Feiertage dafür geopfert (gestern z.B. war herrliches Wetter am 1. Mai, aber mein Mann durfte alleine zu Freunden fahren, ich saß ja am Schreibtisch...), aber bin gefühlt die einzige im Kollegium, die sich auch mal beschwert und sagt "Das kann doch echt nicht so sein!".

Bei meinen Korrekturfachkollegen wird das irgendwie einfach stillschweigend akzeptiert, dass man kein Leben hat - die eine Kollegin korrigiert JEDE Ferien fast vom 1. bis zum letzten Tag durch, sitzt bis spätabends am Schreibtisch und hat mit Mitte 30 weder Hobbies noch einen Freund/Mann/Familie -, der andere Kollege erzählt mir, dass er ja nicht nur die kompletten Weihnachtsferien, sondern das WE danach 12 und das WE darauf 16 Stunden korrigiert hätte, zusätzlich zu bis zu 14-Stunden-Tagen unter der Woche.. Da fühlt man sich schon unter Druck gesetzt, da mitziehen zu müssen.

Aber: auch ich werde die Liste ausdrucken und mir jetzt als erstes neben die Klausuren eine Stoppuhr legen - in der Zeit müssen die einfach fertig werden 😊

Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 3. Mai 2019 08:03

[Zitat von Huepferli](#)

Da fühlt man sich schon unter Druck gesetzt, da mitziehen zu müssen.

Das musst du abstellen - es beginnt mit der Frage, ob man denn wirklich alles und jedes zu Hause korrigieren muss. Bislang wüsste ich nicht, dass eine klare Reaktion zwischen der

Zeitinvestition bei der Korrekturtätigkeit und dem Lernerfolg in der Fremdsprache belegt wäre.

Beitrag von „WillG“ vom 5. Mai 2019 15:25

Zitat von Huepferli

Da fühlt man sich schon unter Druck gesetzt, da mitziehen zu müssen.

Ich würde mich da auch nicht unter Druck setzen lassen. Für viele Kollegen gehört das Jammern zum Handwerk.

Ich selbst unterrichte mit Deutsch/Englisch sicherlich eine der korrekturlastigsten Kombinationen und bin immer mit ca. 80% meines Deputat in der Sek2 eingesetzt.

Es kommt vielleicht alle paar Jahre mal vor, dass ich in der Abizeit ganze Wochenenden durchkorrigieren, im Normalfall halte ich mir am Wochenende IMMER der Freitag nach Schulschluss und einen weiteren Tag (Samstag oder Sonntag) ganz oder zumindest fast ganz von schulischer Arbeit frei. Ich mache manchmal Nachtschichten, weil das meinem Rhythmus entspricht, aber fast nie aus der Not heraus, weil XY bis morgen unbedingt fertig werden muss. Und in den Ferien fahre ich immer weg und/oder gamme ein paar Tag daheim rum. Mehr als max. die Hälfte der Ferien korrigiere ich nie, tendenziell eher weniger.

Wichtig ist, den Perfektionismus abzulegen und die nötige professionelle Distanz zur eigenen Arbeit, so wie Nele das auch beschreibt.

Beitrag von „friseurlehrerin“ vom 18. September 2019 20:47

Nele: Sehr schön auf den Punkt gebracht.

Beitrag von „SunShine90“ vom 1. November 2019 10:11

Nunja, wenn Burnout da ist, dann ist es (leider) schon zu spät. Als Prävention mache ich viel Sporr, denn der reduziert Stress und damit auch die entsprechenden Hormone. Die Arbeit lasse ich in der Arbeit und bleibe für Korrekturwn lieber mal ein bisschen länger in der Schule. Und

ausreichend Schlaf.

Beitrag von „Susannea“ vom 1. November 2019 11:15

Bei uns ist es auch gerade wieder sehr aktuell, weil ständig nur erzählt wird, wir müssen den Hort mit dem aktuell viel zu hohen Krankenstand entlasten, dass das auf Kosten der Lehrer geht und früher oder später der Krankenstand dort drastisch steigen wird und wir langsam nicht mehr bereit sind durch unsere Belastung die Jammerei des Hortes abzufangen, ist die Kehrseite.

Wir sind gerade wieder am Überlegen, wie und wo man entlasten kann, denn es ist deutlich zu viel Belastung.

Beitrag von „CDL“ vom 1. November 2019 14:18

Wie sollt ihr denn den Hort zusätzlich zu eurer sonstigen Arbeit noch entlasten?

Beitrag von „Kiggie“ vom 1. November 2019 14:24

[Zitat von SunShine90](#)

Nunja, wenn Burnout da ist, dann ist es (leider) schon zu spät. Als Prävention mache ich viel Sport, denn der reduziert Stress und damit auch die entsprechenden Hormone. Die Arbeit lasse ich in der Arbeit und bleibe für Korrekturen lieber mal ein bisschen länger in der Schule. Und ausreichend Schlaf.

Fährst du dann auch in den Ferien in die Schule? Ich habe zumindest durchaus mal da Korrekturen.

Wobei ich persönlich finde es entspannter zu Hause zu korrigieren als in der Schule. Da kann ich nebenher was kochen oder auch mal was im Fernsehen gucken 😎

Beitrag von „Miss Jones“ vom 1. November 2019 14:26

Zitat von Susannea

Bei uns ist es auch gerade wieder sehr aktuell, weil ständig nur erzählt wird, wir müssen den Hort mit dem aktuell viel zu hohen Krankenstand entlasten, dass das auf Kosten der Lehrer geht und früher oder später der Krankenstand dort drastisch steigen wird und wir langsam nicht mehr bereit sind durch unsere Belastung die Jammerei des Hortes abzufangen, ist die Kehrseite.

Wir sind gerade wieder am Überlegen, wie und wo man entlasten kann, denn es ist deutlich zu viel Belastung.

Kleiner Tipp, es gibt da so ein Wort mit vier Buchstaben.

Nennt sich "Nein".

Einfach mal laut aussprechen und sich dann auch dran halten.

PALs (Probleme Anderer Leute) sollte sich niemand aufhalsen.

Beitrag von „Susannea“ vom 1. November 2019 14:45

Zitat von Miss Jones

Kleiner Tipp, es gibt da so ein Wort mit vier Buchstaben. Nennt sich "Nein".

Einfach mal laut aussprechen und sich dann auch dran halten.

PALs (Probleme Anderer Leute) sollte sich niemand aufhalsen.

Tja, das haben wir nun schon öfter gesagt, nützt aber nichts, wenn man dann wie gestern den Hinweis kriegt, dass die Schulleitung das eben anweist und das eh nicht stimmt, dass wir sie entlasten. Also freiwillig machen wir das so schon lange nicht mehr!

Beitrag von „Miss Jones“ vom 1. November 2019 16:33

...dann sendest du eben eine Überlastungsanzeige, wenn deine SL auf ein "Nein" nicht richtig reagiert, und bist dann notfalls auf gelbem Zettel.

Beitrag von „Mikael“ vom 1. November 2019 17:15

[Zitat von Susannea](#)

... dass die Schulleitung das eben anweist ...

Was ist denn euer "Hort"? Ist das so eine Art Kita? Normalerweise sind für die Kitas doch die Kommunen zuständig und für die Schulen das Land. Ich kann mir in so einem Fall nicht vorstellen, dass es legal ist, wenn Landesbedienstete angewiesen werden, die Aufgaben von Kommunalbediensteten zu übernehmen. Würde ich dringend prüfen lassen! Oder ist das wieder so eine "Berliner Spezialität"? Handelt es sich überhaupt um dieselbe Dienststelle?

Gruß !

Beitrag von „Susannea“ vom 1. November 2019 17:21

[Zitat von Mikael](#)

Was ist denn euer "Hort"? Ist das so eine Art Kita? Normalerweise sind für die Kitas doch die Kommunen zuständig und für die Schulen das Land. Ich kann mir in so einem Fall nicht vorstellen, dass es legal ist, wenn Landesbedienstete angewiesen werden, die Aufgaben von Kommunalbediensteten zu übernehmen. Würde ich dringend prüfen lassen! Oder ist das wieder so eine "Berliner Spezialität"? Handelt es sich überhaupt um dieselbe Dienststelle?

Gruß !

Nein, das ist in Berlin anders, da wir verlässliche Halbtagsgrundschulen haben, gehört der Hort und die Erzieher mit zum sonstigen Personal der Schule. Und der Streit, wer welche Aufgaben hat usw. den haben wir aktuell ständig, gerade gestern wieder der Hinweis, dass angeblich Schwimmbegleitung nicht ihre Aufgabe ist. Nun sagt mir aber der Schwimmobmann des Bezirks, dass es dazu ein Rundschreiben vom Schulrat gibt, der dies so festgelegt hat, dass dem doch so ist 😊

Beitrag von „Susannea“ vom 1. November 2019 17:23

Zitat von Miss Jones

...dann sendest du eben eine Überlastungsanzeige, wenn deine SL auf ein "Nein" nicht richtig reagiert, und bist dann notfalls auf gelbem Zettel.

Und wem genau hilft das?!? Die Überlastungsanzeige ist das Papier nicht wert auf dem sie steht und kranksein sorgt für noch mehr Belastung der Kollegen. Aktuell geht es eben nicht um einen, sondern um alle!

Beitrag von „Mikael“ vom 1. November 2019 17:24

Das heißt, ihr dürft in Berlin als Lehrkräfte nicht nur den Grundschullehrermangel, sondern auch den Erziehermangel ausbaden...

Gruß !

Beitrag von „Susannea“ vom 1. November 2019 18:33

Zitat von Mikael

Das heißt, ihr dürft in Berlin als Lehrkräfte nicht nur den Grundschullehrermangel, sondern auch den Erziehermangel ausbaden...

Gruß !

Genau!