

# hektisch- und müüüde!

**Beitrag von „carla“ vom 26. Februar 2006 10:17**

ist jetzt ein völlig unmotiviertes Posting, und passt damit genau zu meinem Zustand, ich bin nämlich seit Tagen einfach nur noch müde, und dass trotz ca. 7 Stunden Schlaf pro Nacht (am WE mehr) und einem völlig verpennten Samstag Nachmittag und einem faulen Fernsehabend - immerhin war ich zwischendurch eine Stunde laufen, sonst würde ich mich jetzt nur noch als couchpotato fühlen.

Aber seit ich (gerade mal vier Wochen, kommt mir viel länger vor) mit ganzer Stelle an einer Schule bin, bekomme ich irgendwie meine 'Spannungs-/Entspannungsphasen' nicht so ganz auf die Reihe. Zwar laufen die U-Vorbereitungen, vor denen ich einen gehörigen Bammel hatte, erstaunlich schnell und ich bin i.d.R. auch mir den Stunden ganz zufrieden, aber zum einen haben sich einige Nebenbaustellen aufgetan (Fortbildung, AGs etc.) und zum anderen neige ich wohl mal wieder dazu, mich selbst zu überholen: das, was ich machen will (und auch mache) plus dem, was mir noch im Kopf und auf der to-do-Liste herumspukt steht in einem ungünstigen Verhältnis zur vorhandenen Energie, aber so richtig bremsen kann ich mich zur Zeit auch nicht, denn ich möchte ja noch *unbedingt* xyz erledigen, anfangen, planen.....

Dabei wäre ja auch noch (ein bisschen) Zeit für Entspannung, aber statt dessen stresse ich dann auch noch in der Freizeit (oder an meinen sowieso viel zu kurzen Pendlerwochenenden) herum und verbreite Hektik oder verplane die nächste Zeit: "Die Fortbildung am überüber... nächsten Wochenende würde ja noch passen..."

War jetzt wohl kein konstruktiver Beitrag zum Thema Zeitmanagement.... :O

Viele Grüße

carla

---

**Beitrag von „Peter\_Pan“ vom 26. Februar 2006 11:43**

Hallo Carla,

wie sollte das auch ein konstruktiver Beitrag sein können? Du beschreibst ganz einfach genau das, was jeder am Beginn seiner ersten vollen Stelle erlebt. Mir gings nicht anders. Auch wenns dir im Moment nix hilft, aber das ändert sich mit der Zeit von ganz alleine. Abgesehen von der Hektik läuft's doch prima bei dir, und die Routine, die du sammelst, wird bald dafür sorgen daß sich mehr Ruhe einstellt. Spätestens als ich das erste Mal eine Klassenstufe zum zweiten Mal

unterrichtet hab hab ich gemerkt was das ausmacht.

Also keine Panik, es wird sich alles einpendeln.

Viele Grüße

Peter Pan

---

### Beitrag von „Hermine“ vom 26. Februar 2006 14:59

Hallo Carla,

mir geht es auch so- sogar jetzt in den Ferien!

In der Schulzeit hab ich das Glück 4 Klassenstufen schon mal unterrichtet zu haben- die Unterrichtsvorbereitung ist also kein großes Problem (wenn ich nicht in meiner chaotischen Art die Vorbereitung so verschlampt habe, dass ich sie nicht mehr finde 😊 ). Und ich bin immerhin jetzt schon über ein halbes Jahr auf Vollzeit... Was mich schlaucht, sind die ganzen Verwaltungstätigkeiten, Klassenarbeiten einsammeln, ordnen, abgeben etc. Zeugnisstress und ständiges Einsammeln von irgendwelchen Geldern ebenso.

Aber jetzt in den Ferien fällt die Hektik von mir kaum ab...

Ich hab mir einen Zeitplan gemacht, damit ich dran denke, was ich alles machen wollte- und jetzt schwanke ich ständig zwischen "Ich wollte doch noch..." und "Aber es sind doch Ferien- und ich will mich auch erholen!"

Tja, ich weiß, das hilft dir auch nicht weiter- aber zumindest weißt du jetzt, dass du mit deinem Problem nicht allein bist.

Ganz liebe Grüße,

Hermine (Korrigiere ich jetzt die Lesetagebücher oder mach ich mir einen Cappuccino? Oder beides? Oder keins von beidem? Ach menno... 😊 )

Edit: Als ich vor kurzem noch mit mir haderte, ob ich das Lehrer-Dasein nicht doch an den Nagel hängen sollte, kamen in folgendem Thread eine Reihe wirklich guter Tipps:

<https://www.lehrerforen.de/oldforum.php?topic=100776001698>

Merke also

- a) Es wird besser und
- b) Du bist nicht allein!

---

### Beitrag von „Peter\_Pan“ vom 26. Februar 2006 16:24

Vielleicht ist das auch ein wenig ein Trost: Ich bin seit 10 Jahren im Geschäft und hab mal wieder für nächstes Schuljahr von vollem Deputat (25 Stunden) auf 20 Stunden reduziert - eigentlich gar nicht weils zu viel Arbeit ist, sondern weil ich grad einfach keinen Bock auf die Hektik mit morgens 5 oder 6 Stunden am Stück, keine Freistunden dazwischen und so weiter hab. Ich freu mich schon drauf wenn ich in den nächsten Sommerferien den Stundenplan für unsere Schule mach, mir selber nen cooleren Stundenplan mit mehr Freistunden dazwischen zusammenzubasteln 😁

Ich weiß, das ist leicht gesagt, aber wenns finanziell tragbar ist kann reduzieren echt mal ne Weile sehr gut tun.

Aufmunternde Grüße

Peter Pan

P.S. Juhuu mein 100ster Beitrag 😎

---

### Beitrag von „carla“ vom 26. Februar 2006 16:45

[Hermine](#): Auf jeden Fall *erst* den Cappuccino machen und in Ruhe trinken!

(Zur Entspannung und aus Sicherheitsgründen: Ich habe heute morgen vor lauter Zappeligkeit eine halbe Kanne Grüntee über meine nagelneuen Balladenmaterialien vergossen....)

Danke ihr Lieben für die Aufmunterung!

Die Hoffnung, dass es mal ruhiger wird, gebe ich ja auch noch nicht auf. Nur, dass etwas, was ich an sich gern mache, so anstrengend sein kann, hätte ich nicht gedacht.

Dazu kommt dann noch, dass all die Dinge, die ich besonders gern mache (Projekte, Klassenzimmer mit den SuS neu gestalten, Theater-AG, Fortbildungen) auch zusätzlich Hektik reinbringen, ich aber auch nicht drauf verzichten möchte - also renne ich wohl am besten erst einmal weiter hektisch durch die Gegend und hoffe, dass sich die Routine mit der Zeit einstellt und beruhigend auswirkt 😁

[Peter Pan](#):

Zitat

weil ich grad einfach keinen Bock auf die Hektik mit morgens 5 oder 6 Stunden am Stück, keine Freistunden dazwischen und so weiter hab

kann ich gut verstehen, ich habe derzeit an zwei Tagen Freistunden, da ich einige Stunden erst am Nachmittag habe und , obwohl die Tage dadurch länger werden, genieße ich das: Endlich mal Zeitschriften im Lehrerzimmer sichten, doch mal mit Kollegen reden, hin und wieder Elterntelefonate tatsächlich zeitnah führen ... ideal! fände ich eine längere Pause für alle Kollegen, dann müsste man sich nicht immer auf dem Weg vom/ins Klassenzimmer auf dem Flur auflauern.

Aber dass ist ohnehin etwas, dass mir zur Zeit in der Schule besonders auffällt: Im Vergleich zu vielen anderen Berufen ist die Kommunikation zwischen den Kollegen schwierig bzw. selten, was sicherlich viele organisatorische Gründe hat, mir aber z.T. auch eine 'Berufseigenschaft' zu sein scheint.

Ich war das bislang, auch aus anderen (Erwachsenen-)Bildungsjobs nicht so gewohnt und komme mir manchmal schon fast ein wenig wie auf einer einsamen Insel vor, trotz fast fünfzig (insgesamt netter) Kollegen.

Naja, ein Grund mehr, weshalb ich viel von der Idee von Jahrgangsstufenteams halte, auch wenn ich so klarkomme, hätte ich nichts gegen ein wenig Austausch und Feedback einzuwenden.

Wünsche allen noch einen ruhigen Sonntag und einen unhektischen Start in die neue Woche!

carla

---

### **Beitrag von „Hermine“ vom 26. Februar 2006 17:25**

Hihi, na dann hab ich es ja genau richtig gemacht...nur trödele ich gerade natürlich wieder hier am PC rum, statt weiter zu korrigieren (5 hab ich schon- von 30!)-aber ich hab ja auch Ferien...

Carla, das Problem der Kommunikation im Lehrerzimmer kenn ich auch, wobei sich bei uns inzwischen schon immer die Lehrer, die zusammen Freistunde haben, auch in netten, kleinen Ratschgruppen zusammen setzen- ist meist ganz lustig.

Wer lieber arbeiten will, kann das in der Bibliothek oder in einem anderen kleinen Raum tun... die Jahrgangsstufenteams sehe ich dagegen etwas skeptisch- ob man sich dann noch gern zusammen setzt, wenn man muss? 😞

Und ein Hoch auf unseren Stundenplanmacher: Noch hab ich an so gut wie keinem Tag sechs Stunden am Stück und selbst bei 5 sind dazwischen Freistunden!

Lg, Hermine

PS: Glückwunsch, Peter!

---

### **Beitrag von „Peter\_Pan“ vom 26. Februar 2006 19:13**

Das mit den netten kleinen Ratschgruppen funktioniert bei uns auch schon seit Jahren prima und ich möchte es echt nicht mehr missen. Wir haben unsere Ratschgruppe inzwischen einmal wöchentlich zu einem Stammtisch im Irish Pub ausgebaut (wir nennen das dann Dienstbesprechung oder Konferenz 😊). Die Tagesordnungspunkte variieren da vom Probleme von der Seele reden bis zu völlig sinnfreien philosophisch tiefschürfenden Diskussionen 😄

Mit zur Nachahmung empfehlenden Grüßen

Peter Pan

---

### Beitrag von „carla“ vom 26. Februar 2006 21:33

Hm, vielleicht bin ich fürs Ratschen einfach noch nicht lange genug dabei; außerdem komme ich ja nicht dazu, weil ich ständig hektisch durch die Gegend renne 😊

An meiner Ausbildungsschule (an die ansonsten keinesfalls zurück möchte) war das einfacher, da (Ganztagsschule) fast niemand ohne Freistunden davon kam. Jetzt bin ich an einer (abgesehen vom Förderunterricht) reinen 'Halbtagschule', so dass bei 27-28 h automatisch fast jeder Tag mind. 5 Stunden hat - und dann gibt es ja auch noch die allseits beliebte Vertretung in den Hohlstunden.

Was die Jahrgangsteams angeht, finde ich die nicht in erster Linie wg. des möglichen Austausches interessant, sondern weil man dadurch in einem Jahrgang auch als Fachlehrer stärker eingebunden ist bzw. insgesamt mit einigen Kollegen bezogen auf bestimmte Klassen enger zusammenarbeitet. Habe das Konzept noch nicht in der Praxis erlebt, aber gerade für die HS scheint es mir einige Vorteile zu haben. Kann natürlich auch Schwierigkeiten mit sich bringen, wenn z.B. die Vorstellungen sehr weit auseinander liegen oder ausgeprägte Einzelkämpfer mit einem Mal zur Zusammenarbeit motiviert werden müssen.

Aber ich will ja gar nicht jammern, bevor ich gänzlich autistisch werde, treibe ich mich dann doch lieber mal wieder im Forum herum 😊

Viele Grüße

carla

PS: Habe gerade mal in den Kalender geschaut - ihr Bayern habt tatsächlich zur Zeit Ferien? Da wird man ja direkt neidisch!

**Beitrag von „Peter\_Pan“ vom 27. Februar 2006 11:36**

\*ggg\* nicht nur die Bayern, einige Baden-Württemberger auch 😄

---

**Beitrag von „carla“ vom 27. Februar 2006 16:32**

Unverschämtheit! 😏