

# Kopf "frei bekommen"

**Beitrag von „Finchen“ vom 6. November 2007 20:30**

Hallo zusammen!

Geht es euch auch manchmal so, dass ihr den Kopf von der Schule und allem, was dazu gehört nicht "frei bekommt"? Im Moment bin ich quasi den ganzen Tag mit meinen Gedanken in der Schule, bei meinem Unterricht, meinen Mentoren und meinen Schülern. Mein Mann ist schon ein bißchen genrvt davon und ich merke, dass es mir auf Dauer auch nicht gut tut.

Ich gehe gerne in die Schule, fühle mich dort wohl und meine Arbeit macht mir Spaß. Auch wenn ich erst seit Sommer an der Schule bin, habe ich zu einigen Schülern eine Art Vertrauensverhältnis aufgebaut. Sprich sie erzählen mir auch von ihren privaten Problemen. Einerseits finde ich es sehr schön, dass die Schüler mir vertrauen und ich möchte ihnen auch helfen, aber so manches "Schicksal" verfolgt mich auch außerhalb der Schule. Dazu kommt der normale Ref-Stress...

Kennt ihr das auch? Wenn ja, was macht ihr um nicht ständig mit dem Kopf in der Schule u.s.w. zu sein?

---

**Beitrag von „Tiggy02“ vom 7. November 2007 08:28**

Hallo Finchen!

Du bist im Ref, so wie ich gelesen habe? In der Zeit fand ich es sehr schwierig abzuschalten. Irgendwie hängen die Gedanken immer an der Schule: Muss ich noch was vorbereiten? Ist der Unterricht gut so?

Und natürlich Probleme der Schüler!

Ich hab für dich leider auch kein Rezept. Mir ist es damals auch so ergangen.

Fand aber, dass es bei meiner ersten KV-Stelle nach dem Ref besser wurde. Zumindest was den Unterricht betraf. Da schraubt man das Level schon ein bisschen runter.

Ich denke, man macht sich eben um Schüler Gedanken, die Probleme haben, vor allem, wenn man auch Klassenlehrer ist.

Aber vielleicht haben hier ja ein paar Erfahrene Tipps!

Tiggy

---

### Beitrag von „Micky“ vom 7. November 2007 08:48

du sprichst mir aus der Seele. Und auch vielen meiner Kollegen. Das Abschalten kommt bei mir Freitags nach der Schule ... ich werde auf einmal leichter, freier und seit neuestem auch müder. Freitags weggehen - das tu ich icht mehr so oft wie früher (bin über die magischen 30 drüber:-) Sonntags geht die Anspannung dann wieder los, ich schlafe schlechter, meine Gedanken gleiten immer wieder zu meinem Unterricht und zur Schule. Deshalb überlege ich, meine Stelle zu reduzieren. Ich könnte mir den Freitag frei nehmen, dann wäre sich das Abschalt-Gefühl schon Donnerstags einstellen und ich hätte mehr vom Wochenende.

Seufz ... ich denke, mit der zeit wird man gelassener. Vor allem im ref ist es hart und sei dir sicher - nach dem Ref ändert sich einiges. Der Druck der lehrproben hat mich am meisten gestresst.

Aber ein Rezept habe ich auch nicht ... entspannen...zur Ruhe kommen, ab einem gewissen Punkt das Arbeitszimmer zumachen, "Stopp" rufen, wenn die Gedanken kreisen und kreisen. Sport hilft auch sehr. Wenn man denn Zeit dafür hat

---

### Beitrag von „Super-Lion“ vom 7. November 2007 08:56

Hallo Finchen,

mir geht es ähnlich wie Micky. Erst am Freitag stellt sich bei mir ein gelöstes Gefühl ein. Dann fühle ich mich fast wie im Urlaub. Sonntag geht's dann, wie geschildert, auch schon wieder los.

Da ich dieses Jahr einen Aufstiegslehrgang besuche, der montags, jedoch nicht jede Woche, stattfindet, habe ich am Montag keinen Unterricht. Das ist super.

Ich genieße den Sonntag in vollen Zügen. Setze mich ab und zu mal abends an den Schreibtisch, dass cih am Montag nicht so viel vorzubereiten habe, stehe am Montag früh auf und setze mich an den Schreibtisch. Ich habe dann einen ganzen freien Tag und am Dienstag geht's mit dem Unterricht los.

Viele Fortbildungen finden auch am Montag statt und dann kann ich an diesen ohne Vertretung teilnehmen.

Stunden reduziert habe ich nicht. Klar hat man dann an den anderen Tagen mehr Unterricht bzw. auch einen recht verfranzten Stundenplan, aber das ist es mir wert.

Aber ob ich nun 5 oder 6 Stunden gebe, ist dann auch völlig egal, da bringt mir der freie Tag mehr, als die eine Stunde früher Unterrichtsschluss.

Vor 2 Jahren hatte ich den Freitag frei, was auch nicht schlecht war, aber der Montag ist vieeel besser.

Ansonsten quatsche ich bei Problemen der Schüler / mit Schülern meinen Freund voll und danach ist das Thema auch erledigt.

Sport machen - das schafft man auch zeitlich, man muss nur diszipliniert sein und auch mal alle Fünfe gerade sein lassen. Aber am Anfang konnte ich das auch nicht.

Kopf hoch, das klappt schon.

Gruß  
Super-Lion

---

### **Beitrag von „Mainzer06“ vom 12. November 2007 17:02**

Hallo zusammen,

ich hatte im Referendariat genau die selben Probleme wie ihr! Dazu kam noch, dass ich meine Examensarbeit in den Osterferien geschrieben haben und ich danach echt ferienreif war. Da die nächstn Ferien aber erst in ca. 2 Monaten waren, musste ich mir etwas überlegen.

Ich habe angefangen, meinen kompletten Unterricht für Freitag und Montag schon am Donnerstag vorzubereiten. Ich habe alles kopiert, mir in Stichworten aufgeschrieben, was ich wie machen will und alles dazugeschrieben woran ich denken muss. Der Donnerstag Nachmittag war also immer gut gefüllt! Wenn ich dann Freitag unterrichtet habe, hatte ich direkt nach Unterrichtsschluss Wochenende! Manchmal habe ich meine Vorbereitungsliste noch etwas ergänzt.

Die Entspannung am Wochenende war und ist toll! Auch sonntags abends saßte ich entspannt vor dem Fernsehen o.ä., weil ich weiß, dass der komplette Unterricht vorbereitet ist und laufen wird.

Mittlerweile bin ich aus dem Referendiat raus und halte es immer noch so. Ich versuche bewusst das Wochenende freizuhalten. Unter der Woche bin ich dann häufig sehr lange in der Schule. Aber das Wochenende gehört mir und nicht mehr der Schule'!

Probiert es doch mal aus, es klappt!

Liebe Grüße  
Mainzer06

---

### **Beitrag von „Schmeili“ vom 12. November 2007 17:20**

Eine sehr gute Idee... das sollte ich mir auch mal vornehmen... Ich habe ein Wochenende und dann einen sehr langen und anstrengenden Sonntagabend..

---

### **Beitrag von „venti“ vom 12. November 2007 17:56**

Hallo,  
für mich ist auch - wie für Mainzer - der Donnerstag der Super-Arbeitstag. Ich bereite sehr viel vor und kann am Freitag nach meinem Unterricht in aller Ruhe die Sachen kopieren und habe dann am Montag alles fertig - naja; fast alles.  
Aber es entlastet schon sehr. (Ich mache das übrigens auch am vorletzten Schultag vor den Ferien und kann am ersten Tag dann ganz entspannt zum Dienst antreten . muss am Vorabend nur noch schnell nachschauen, was ich alles machen will 😊 , weil die Vorbereitung ja schon etwas länger her ist.)  
Gruß venti 😊

---

### **Beitrag von „elefantenflip“ vom 13. November 2007 21:51**

Mir geht es immer noch so.  
Habe auch kein Rezept.  
flip

---

### **Beitrag von „Quesera“ vom 13. November 2007 22:58**

Das Problem kenne ich auch... erst letzte Nacht wieder erlebt. Der Kopf mag manchmal einfach keine Ruhe geben. 😞

---

### **Beitrag von „alem2“ vom 14. November 2007 22:36**

Hallo,  
die Probleme kenne ich. Bei mir verschärfen sie sich noch dadurch, da ich immer abends vorbereite, weil ich nachmittags mit meiner kleinen Tochter spiele. Dabei kann ich dann zwar abschalten, aber abends grübele ich dann umso mehr. Oft kann ich dann auch schlecht einschlafen, weil mir so viel durch den Kopf geht.  
Weiß auch kein Rezept, außer möglichst langfristig planen.  
LG Alema

---

### **Beitrag von „Frösche“ vom 17. November 2007 12:57**

Hallo,  
ja das kenn ich auch. Bin jetzt in meinem ersten Schuljahr nach dem Ref und da hat man natürlich noch nicht so die Routine. Ich habe jetzt angefangen, mir einen Wochenplan zu schreiben, also was will ich in der nächsten Woche an welchem Tag machen? Und dann blockiere ich nach dem Unterricht mal längere Zeit unseren Kopierer und kopiere mir einen Wochenvorart. Das klappt gerade ganz gut, so dass ich dann für die einzelnen Stunden viel weniger Vorbereitungsaufwand habe. So hab ich zwar einen Großkampftag, an dem viel zu planen ist, dafür danach aber umso weniger.

Was überhaupt gut ist: nach der Schule nicht gleich heimdüsen, sondern noch dableiben und Arbeit in der Schule erledigen. Ich nutze dann das leere Lehrerzimmer und die (zum Glück gut bestückte) Lehrerbib, um ganz in Ruhe schonmal zu kopieren und zu laminieren, Material zurechtzulegen usw. Wenn ich dann heimkomme, ist es zwar später, dafür hab ich aber schon einiges geschafft!

---

### **Beitrag von „Finchen“ vom 17. November 2007 13:55**

Danke für eure Antworten! Das Problem scheint ja weit verbreitet zu sein.

Ich meinte aber nicht in erster Linie die Unterrichtsvorbereitung, die natürlich auch bei mir noch viel Zeit kostet, sondern einfach das Nachdenken über Dinge, die in der Schule gelaufen sind (z.B. Gespräche mit Kollegen und Mentoren, Konflikte mit Schülern u.s.w.).