

# **Mega-Problem mit Planung und Durchführung von Unterricht - Perfektionismus, Nervosität, Belastung**

**Beitrag von „Micky“ vom 19. Januar 2008 22:44**

Hallo!

Mich plagt ein großes, nein, zwei große Probleme.

Das erste bezieht sich auf meine Arbeitsorganisation, ich denke allerdings, dass ich das irgendwann los werde, ich arbeite ständig dran. Manchmal beneide ich leute, die von der Arbeit nach Hause kommen und die Arbeit dann höchstens noch in Gedanken haben. Ich habe ein Arbeitszimmer und arbeite rund um die Uhr, wenn ich es mir nicht verbiete. Wenn ich um 23.30 Uhr eine Idee für den Unterricht habe, gehe ich um 23.30 Uhr in mein Arbeitszimmer und gucke nach. Ich muss mein Arbeitszimmer aufräumen und erweitern, darin arbeiten und mich aber auch davon abgrenzen und ihm fernbleiben. Ich habe keine geregelten Arbeitszeiten. Dazu habe ich leider keine gute Organisation. Ich habe vom Ansatz her gute Ideen, aber wenn ich mal 4 Tage nach der Schule nicht den Papierkram sortiere, versinke ich schnell wieder im Chaos. Ich bin nur in der Oberstufe, mit zwei Hauptfächern (150-200 Klausuren im Quartal) und immer einer Klassenleitung ist es echt grauenhaft. Ständig muss ich hier von Grund auf aufräumen. Dann fehlt mir oft in der Schule der und der Zettel, dem verschaffe ich schon Abhilfe, indem ich einen USB-Stick mitnehme, auf dem alle Sachen drauf sind. Aber ich bin erst seit 3 Jahren seit dem Ref dabei und da sind auch neue Sache, die ich mache, die sind dann auf dem Stick nicht drauf. Zudem muss man Texte aus Büchern, die zu Arbeitsblättern werden sollen, erst scannen und das ist alles soooo zeitaufwändig und ich wollte doch endlich mal auf ne normale Arbeitszeit von 40 Std. pro Woche. Und so hab ich zwar tolle Mappen angelegt, quäle mich aber doch mit einzelnen Blättern durch den Schulalltag und will dann, 3 Min. vor U-Beginn 2 Blätter kopieren und merke, sie sind nicht da. Ach ja, die liegen noch auf dem Wäscheständer neben dem Schreibtisch zuhause. Schwitz, was nun? Habe das gleiche in der Parallelklasse gemacht, also schnell darein und von nem Schüler die Blätter geliehen und kopiert. 3 Min zu spät im Unterricht, Anschiss von Abteilungsleiterin.

Arbeitsorganisation: mangelhaft. Aber ich arbeite dran.

Das ist das eine Problem, das andere hat damit zu tun, ist für mich aber bedeutungsvoller. Ich bin seit vorgestern auf Lebenszeit verbeamtet und hatte mir vorgenommen, etwas zu unternehmen, falls bis dahin nichts an meinem Problem besser geworden ist.

Erster Schritt: Dieses Posting in diesem wundervollen Forum.

Zweiter Schritt möglicherweise Therapie oder Coaching.

Ich verdeutliche es an einem Beispiel: Dienstags hab ich 6 Stunden, 2 Doppel, 2 Einzel, 11er und 12er (bin nur in der Oberstufe). Montags ist es ähnlich. Vorletzte Woche: Montags mies

gepennt, Gedanken wie „Klappt das, was ich mit in der 11 vorgenommen habe, werden die wieder zu schnell fertig, wo ist noch mal die Kopie von der Kurzgeschichte, hab ich die in die Tasche gepackt, was für Fragen stell ich denen, falls am Ende der Stunde noch zu viel Zeit übrig ist, nicht richtig kalkuliert, wie zieh ich das durch, wenn die sich langweilen, naja, meine Planung ist ja auch kacke...“? Nacht auf Dienstag auch mies, ähnliche Fragen, ich schwitze und wache um 5 auf ... grübele, habe fast schon Angst vor dem Tag.

Eine Woche drauf, Nacht auf Dienstag, ich weiß, dass ich in 2 Doppelstunden eine alte Lehrprobe von mir mache, die damals mit 1,3 bewertet wurde. Ich fühle mich in dem Thema sicher, war im Studium ein Schwerpunkt. Die andere Stunden ähnlich, da bin ich sicher, da steht das Material und es ist auch alles in der Tasche. Ich schlafte wie ein Stein und der Tag verläuft – bis auf den Kopierstress – entspannt. Die Schüler sind beeindruckt, wie viel ich über das Thema weiß und finden die Stunde „cool“, ebenso die anderen Klassen.

Seufz. Stunden bzw. Themen dieser Art hab ich vielleicht 8 in peto, es kommen vielleicht 3 oder 4 im Jahr dazu, wenn ich fleißig bin und gut nachbereite.

Damit krieg ich keine komplette Oberstufe hin und erst recht nicht mit voller Stelle.

Es gibt immer mal wieder solche Stunde, aber der Lehreralltag besteht aus anderen Stunden. Und nach 2 Jahren Ref und 3 Jahren mit voller Stelle und Abiprüfungen und Leistungskursen bin ich immer noch nicht „cool“ genug.

Ich kann nicht abschätzen, wie lange was dauert und manchmal ist es wirklich so, dass die 15 Minuten früher fertig sind und mir nix einfällt. Da mach ich mal ne Stunde ohne kreative Methoden und hab direkt ein schlechtes Gewissen. Dann sind die auch noch mit allem flott fertig und ich fange an zu schwitzen, weil meine Planung am Ende ist, die Stunde aber noch 10 Minuten. Die Schüler merken das und die Motivation ist weg. Oder ich werde nicht fertig und die Klausur naht und ich brauch noch Zeit für den restlichen Stoff.

Wenn ich weiß, dass solche Stunden vor mir liegen, kann mir das zeitweise den Schlaf rauben. Halte ich eine Stunde zu einem Thema, das ich noch nicht gemacht habe, ist die Ungewissheit da. Und die lässt mich grübeln und weckt mich um 5. Ist der ganze Tag voll mit solchen Stunde – schwitz, grübel, wälz umher. Manchmal kann ich dann auch Schülerfragen nicht beantworten, das ist sooo peinlich.

Ich habe im Ref ein völlig falsches Bild vom Lehrerberuf bekommen. Dieser Scheiß-Perfektionismus. Ich bin sicher ein ganzes Stück davon abgerückt, aber ich finde meine Einstellung nicht normal. Ich bin eigentlich sehr gerne Lehrerin, aber ich finde meine Berufsrolle im Moment nicht. Mich erschlägt das alles manchmal und ich habe schon überlegt, mit den Stunden runterzugehen, auch wegen der Korrekturen. Aber ein Kollege sagte es bereits: Du wirst genauso viel arbeiten wie jetzt, nur gründlicher.

Ich frage mich: Was muss ich leisten? Und wie kann ich die Gedanken abstellen? Wenn ich jetzt in einer Phase bin, in der gründlich vorbereiten einfach nicht geht (wenn ich neben dem Unterricht im Abi eingesetzt bin), geht es mir nach und nach besser, dann mache ich mir nicht mehr so viele Gedanken, aber im Moment-jeden Montag das gleiche! Das belastet mich alles und wenn ich nach so nem Tag aus der Schule komme, kommen die verschwitzten Klamotten erst mal in die Wäsche und ich kann mich wegen schulischen K.Os direkt dazu auf die

Wäscheleine hängen, um mich erst mal zu regenerieren. Aber der nächste Schultag ist dann ja nicht mehr weit.... und alles geht von vorne los.... 6 Tage die Woche .... kotz  
Kennt das jemand? Hilft da ein Coach? Sollte ich eine Therapie machen?

---

## **Beitrag von „Hermine“ vom 20. Januar 2008 08:49**

Hallo Micky,

in sehr groben Ansätzen kenne ich das von mir. Ich habe zwei Kernfächer und so um die 200 Klausuren im Halbjahr. Übungsaufsätze nicht mitgerechnet. Aber ich habe auch nicht nur Oberstufe. Jetzt werden es bei mir dann bald 5 Jahre nach dem Referendariat, in dem mir auch vermittelt wurde, dass ein Lehrer perfekt zu sein hat. Quark!

Was soll man denn mit einem Lehrer, der zwar perfekt ist, aber nach 10 Jahren das Handtuch schmeißt, weil er komplett ausgebrannt ist?

Also, erstmal setze ich mir ein Limit: Nach 20 Uhr gehe ich nicht mehr an den Schreibtisch! Dafür muss ich halt in Stoßzeiten gelegentlich ein Wochenende durchkorrigieren, passiert aber auch sehr, sehr selten. Eigentlich nur dieses Wochenende.

Zweitens habe ich die Erfahrung gemacht, dass Schüler ständig kreative Methoden ebensowenig schätzen wie ständig Frontalunterricht oder Unterrichtsgespräch. Ich habe sogar eine zehnte Klasse, die hasst Gruppenarbeit wie die Pest! Dafür finden sie andere Klassen ganz toll. Darauf sollte man sich auch einstellen.

Mal Unterricht nur aus dem Buch ist auch okay.

Ein bisschen Improvisation gehört inzwischen zu meinem Unterricht auch immer dazu. Im Ref hatte man mir noch eingetrichtert, dass ich auf jeden Fall (!) immer eine Unterrichtsvorbereitung mit vier Spalten ( Zeit, Inhalt, Sozialform, benötigte Methode) für jede Stunde erstellen müsste. Das hab ich jetzt 3 Jahre lang so gehalten und dafür jede Menge Zeit verschwendet. Bis meine Abteilungsleiterin, die sehr pragmatisch und effektiv ist, mir erklärt hat, ich solle mich mehr auf mich selbst verlassen. Rein theoretisch müsste auch mal eine Stunde ohne Vorbereitung gehen. Seither mache ich meine Vorbereitungen immer frei Hand oder per Computer auf einem Zettel. Für eine Woche Vorbereitung in einer zehnten Klasse (drei Stunden in der Woche) brauche ich ca. 2- 3 Stunden und eine D i n A 4 Seite. So denn kein Projekt ansteht. Für den Fall, dass meine Schüler doch zu schnell sind, denke ich mir immer einen Puffer aus: Nochmal Fragen zu letzter Stunde, Brainstorming zum nächsten Thema, persönliche Meinungen der Schüler, wie stellt ihr euch die Dramenfigur vor, wenn ihr sie für eine Theaterinszenierung besetzen müsstet? Das geht inzwischen sehr spontan. Manchmal, o Graus eines jeden Seminarlehrers, lasse ich die Schüler auch einfach mit der Hausaufgabe anfangen. Das hat aber gleich den Effekt, dass ich sehe, ob sie den Stoff kapiert haben oder nicht. Schüler schätzen es übrigens gar nicht so, wenn Lehrer unbedingt perfekt sein wollen. Ein nett vorgebrachtes: " Eigentlich wollte ich jetzt auch das Blatt machen, aber das liegt jetzt doch noch in meinem Drucker, " bringt einem auch mal Sympathien ein. (Ich kann mich als Schülerin

der 11. Klasse an eine Biolehrerin erinnern, die ihre Unterlagen für die Stunde vergessen hatte. Statt das zuzugeben, hat sie wortwörtlich die letzte Stunde noch einmal gehalten- die haben wir ab dem Zeitpunkt so richtig verachtet und nicht mehr ernst genommen! Lieber hätte sie Fragen über das Wissen der letzten Stunde stellen oder wirklich improvisieren sollen) Dafür achte ich immer auf strengste Pünktlichkeit, vor allem bei mir selbst und meine Schüler wissen, dass sie immer bei Problemen immer ein offenes Ohr bei mir finden und schätzen das m. E. vielmehr als 1000 noch so perfekt geplante Stunden.

Liebe Grüße

Hermine

---

## **Beitrag von „CKR“ vom 20. Januar 09:11**

Hallo Micky,

erst einmal eine Buchempfehlung:

Dagmar Rohnstock (2007) Zeit- und Selbstmanagement für Lehrende. Berlin: Cornelsen.

Die Zeit solltest du dir nehmen, das Buch durchzuarbeiten. Steht vor allem viel drin zur mentalen Entlastung und realistischeren Einschätzung des Berufes. (So wird zum Beispiel auch die These deines Kollegen bestätigt; Teilzeitkräfte arbeiten häufig 146% ihrer Sollarbeitszeit. Also: nicht reduzieren, sondern die Ansprüche senken).

Mir haben auch viel die Unterrichtsideen von Klippert und dem kooperativen Lernen (z.B. Brüning, Saum (2006) Erfolgreich unterrichten durch kooperatives Lernen) geholfen: die Schüler arbeiten lassen und selbst entspannen im Unterricht.

"Zudem muss man Texte aus Büchern, die zu Arbeitsblättern werden sollen, erst scannen und das ist alles soooo zeitaufwändig und ich wollte doch endlich mal auf ne normale Arbeitszeit von 40 Std. pro Woche."

Dann scanne sie einfach nicht: kopieren, zurechtschnippen und noch mal kopieren, fertig. Fragen werden mündlich diktiert oder an die Tafel geschrieben. Kann eben nicht alles schön sein. Das heißt noch lange nicht, dass es schlecht sein muss. Klippert sagt außerdem, dass man mit den Materialien arbeiten sollte, die vorhanden sind, also Schulbücher etc. Auch wenn es dann nicht so perfekt ist, wie man es gerne hätte. DAs mache ich zunehmend so (und ich bin noch im Referendariat).

Ein paar Ideen und Möglichkeiten, wenn du 10 - 15 Min. vor Klingeln fertig bist: Reflexion der Stunde (Was haben wir gelernt? Wofür können wir das brauchen? Was war gut? Was war schlecht? Was sollte nächstes Mal anders laufen? Was müssen wir noch lernen? etc.), Zusammenfassung der Stunde (Jeder schreibt für sich auf, was er konkret gelernt hat, dann vergleichen die Schüler ihre Ergebnisse und ergänzen ggf., ein Schüler wird zufällig ausgewählt und referiert noch einmal die zentralen Inhalte der Stunde.), Klausurfragen samt Antworten

entwickeln lassen ("Wenn das Thema in einer Klausur dran kommen würde, welche Fragen würdet ihr stellen? Schreibt auch die Antworten dazu auf." Die Schüler können sich dann gegenseitig fragen), Kurzvorträge halten lassen ("Erstellt aus dem heute gelernten einen kurzen Vortrag. Ich wähle jemanden aus, der diesen dann am Ende halten wird"), und womit sich alles strecken lässt: Think - Pair - Share, also in Einzelarbeit nachdenken über eine Aufgabe, in Partnerarbeit vergleichen und dann erst präsentieren.

"Ich frage mich: Was muss ich leisten? Und wie kann ich die Gedanken abstellen?"

Du solltest unbedingt mit anderen Lehrkräften reden: wie macht ihr das? wie seht ihr das? Das hilft manchmal schon unheimlich, weil man sieht, dass das, was die anderen machen auch nicht perfekt ist. Spricht man nicht miteinander bilden sich schnell Mythen im eigenen Kopf darüber, wie toll die anderen alles hinkriegen, was oft gar nicht stimmt.

"Anschiss von Abteilungsleiterin"

Scheint ja nicht so ein angenehmes Klima bei euch zu sein. Auf der anderen Seite: "Ich bin seit vorgestern auf Lebenszeit verbeamtet" (Also, was solls.)

"Hilft da ein Coach? Sollte ich eine Therapie machen?"

Also ich würde folgende Reihenfolge wählen: Bücherstudium (s.o.), Fortbildungen / Coaching, und erst wenn das alles nicht hilft und Stress und so körperlich symptomatisch werden, eine Therapie, um die eigene Psyche, die oft der größte Feind ist, besser zu durchschauen.

Weitere Ideen: Sich von Kollegen Material geben lassen; Referate an die Schüler verteilen (Ablauf: Referat halten lassen, Schüler aus Plenum die eigenen Notizen vergleichen und ergänzen lassen, ggf. eine Zusammenfassung erstellen lassen und dann Schüler aus Plenum das Referat noch einmal halten lassen); im Forum den Eintrag 'Anti-Burnout' von Neleabels lesen.

Soweit erstmal mein (hoffentlich ein wenig hilfreicher) Rat

Gruß

Christian

---

## **Beitrag von „Herzchen“ vom 20. Januar 2008 09:35**

Vieles, was du da niederschreibst kenne ich zu gut von mir selber aus der Anfangszeit. Vor allem dieses den Kopf nicht frei kriegen, so voll haben, dass man völlig überfordert und gestresst ist. Ich hatte immer einen Zettel bei mir (so ich ihn im richtigen Moment gefunden habe X(), und schrieb ständig auf, was mir grad wieder einfiel, was DRINGEND zu tun war (und es waren wirklich dringende Sachen!), weil ich es bis daheim wieder vergessen hätte,... ich fuhr mit dem Bus, und war so weit, dass ich einmal völlig erschrocken aufhüppte und entsetzt feststellte, dass ich vergessen hatte auszusteigen, BIS ... ich kapierte, dass ich nicht zu spät dran war, sondern eh erst eine Station später raus musste.



DAS hat sich mit der Zeit gelegt - mittlerweile kann ich die Schule sogar mal völlig ausblenden und mein anderes Leben auch wieder genießen :).

Das Chaos im Arbeitszimmer, pfff, ja, ich denke manchmal auch ich bräuchte eine Therapie (alle Lehrer sind ADS'ler, las ich mal irgendwo 😊), aber da ich das restliche Haus gut in Ordnung halten kann, warte ich noch auf den Zeitpunkt, wo ich mehr Muße habe und mit der Zeit hat man ja auch immer ein besseres Ordnungssystem UND ich nehme mir immer mehr vor, Zettel auch einfach mal wieder wegzwerfen, anstatt alles aufzuheben (und bei Bedarf eh nicht zu finden).

Zur Unterrichtsplanung /-organisation kann ich dir als Grundschullehrer nicht SO viel sagen. Aber meine Kinder gehen in die 6. und die 8. Klasse Gym. Was DIE alles selbstständig daheim vorbereiten müssen (Referate, Power Point ...) und wie viel Wissen die sich schon aneignen können, da könnte ich mir vorstellen, dass man auch 11ern schon mal ein Thema an die Hand geben könnte. So in der Art, wie man in der Grundschule Projekte führt. Thema auswählen, Vorwissen mit den Schülern sammeln, gemeinsam überlegen, was man noch wissen will, diese Fragen an die Schüler zur Ausarbeitung verteilen, Präsentation und Zusammenfassung (+ Kopie für jeden) durch die Schüler selber. Das würde dich insofern entlasten, als du auch quasi, wenn du in ein Thema einsteigst, bis zur nächsten Stunde Zeit hättest, dich dann ganz konkret mit dem Wesentlichen zu befassen (nämlich das, was an weiterem Wissen gewünscht wrd), und dich vielleicht nicht so verzettelst.

Ob das auf diese Art möglich oder sinnvoll ist, kann ich als 'Artfremder' natürlich nicht wirklich beurteilen, aber ich stelle mir vor, dass es so möglich wäre.

Gib dir selber Zeit und versuch mehr Verantwortung an die Schüler abzugeben, DAS will ich auf jeden Fall sagen damit. =)

---

### **Beitrag von „Schmeili“ vom 20. Januar 09:45**

Ich habe nur einen ganz kleinen Tipp für dich, aber die anderen hatten ja schon sehr viele Ratschläge.

So wie ich das lese, bereitest du den Unterricht/die Arbeitsblätter von Tag zu Tag vor. Ich halte es (für mich) effektiver, möglichst eine Woche im voraus zu planen. Wenn das nicht möglich ist, kannst du versuchen, zumindest einen Tag im voraus zu planen, also montags für mittwochs, dienstags für donnerstags. Das hätte den Vorteil, dass du dann schon am Dienstag die ABs für

Mittwoch kopieren kannst, diese ins Lehrerzimmer legen und am Donnerstag schnappst du dir dann einfach nur den Stapel - ohne nochmal überlegen zu müssen, ob du irgendwas vergessen hast.

---

## **Beitrag von „Conni“ vom 20. Januar 2008 11:25**

Hallo Micky,

ich weiß nicht, ob ich dir weiterhelfen kann, bin ja an der Grundschule.

Als Klassenleiterin mit den meisten Fächern ist es eh was anderes, da kann ich mit den Kindern ein Lied singen oder ein Spiel machen, wenn mal Zeit übrig ist.

Als Fachlehrerin bin ich mit dem Planen einzelner Stunden auch oft nicht klar gekommen, da vieles dazwischen kommt oder anders funktioniert als gedacht.

Also plane ich jetzt nur noch Reihen oder Themen. Und die laufen dann hintereinander ab. Ich habe ein grobes Raster für die Verteilung auf die einzelnen Stunden im Kopf, aber wenn das nicht klappt, dann klappt das nicht. Ich habe eine Klasse, die manchmal zu spät aus der 5. Stunde losgeschickt wird und dann in der 6. Stunde schon 10 min zu spät ankommt. Bis sich dann alle einigermaßen gesammelt haben, sind nur noch 30 min Unterricht übrig und davon kann ich eh nicht die ganze Zeit nutzen, da die Konzentration der Kinder am Ende des Tages erheblich nachlässt. Meine erste Unterrichtsreihe hatte ich z.B. auf 3 Wochen a 2 Stunden konzipiert. In der einen Klasse hat sie 4 Wochen gereicht, in der anderen 5.

Ich habe - wenn möglich - Arbeitsblätter oder Übungen in Buch/Heft, die sich in Teilen bearbeiten lassen. Wenn dann noch 10 min Zeit sind, teile ich ein AB aus, lasse es einheften und die Kinder lösen die erste Aufgabe, in der nächsten Stunde geht es weiter.

Oder ich nutze die Zeit für eine Wiederholung oder Zusammenfassung, aber das haben andere schon geschrieben. Wie wäre es mal, zu einem Thema ein Mindmap erstellen zu lassen von den Schülern? Ist gleich auch Methodentraining. Edit: Die Schüler könnten sich paarweise das Wichtigste der Stunde nochmal erzählen. Oder eine Karteikarte mit 5 Stichwörtern machen...

Ich bin auch sehr chaotisch, was mein Arbeitszimmer anbelangt, habe mir aber inzwischen Folgendes angewöhnt:

- Arbeitsblätter und Originale, die aus der Schule mit nach Hause kommen und erstmal nicht benötigt werden, hefte ich am selben Tag oder spätestens am Folgetag in den entsprechenden Ordner.

- Kopiervorlagen und Materialien für den Folgetag (oder die Woche, je nachdem) packe ich in eine Fächermappe, sortiert nach: "Vor der 1. Stunde zu kopieren", "nach dem Unterricht oder auch einen Tag später zu kopieren", "ins Fach legen, damit das in die Schülerakten kommt", "auf den Schreibtisch legen, weil es gebraucht wird", "auszuteilende Arbeitsblätter". Diese

Fächermappe kommt in meinen Rucksack und dieser steht **fertig gepackt** - bis auf das Essen - im Arbeitszimmer. So kann ich auch morgens im Halbschlaf die Wohnung verlassen und vergesse nur noch selten etwas. Meist brauche ich inzwischen nur noch montags diese Mappe, dann ist alles in der Schule. Dort habe ich mir 2 Plastikteile mit mehreren Fächern zugelegt und dort die verschiedenen Arbeitsblätter etc. - nach Klassensätzen in Prospekthüllen gepackt und nach Fächern sortiert - hineingelegt. Für Musik in meinen Fachklassen sogar auf Wochen im Voraus. Durch das Packen am Nachmittag/Abend schlafe ich auch deutlich ruhiger und entspannter.

- Es gibt eine ToDo-Liste, sobald die Aufgaben mein Gedächtnis überlasten. Auf dieser Liste hake ich ab, was fertig ist. Wichtige Aufgaben haben Priorität. Wenn ich jetzt Lernentwicklungshefte ausfüllen muss, dann liegt das fertig laminierte und noch zu zerschneidende Spiel für den Freiarbeitsbereich eben noch 3 Wochen länger da.
- In meinem Arbeitszimmer habe ich bislang ebenfalls 2 solcher Plastik-Ordnungsteile. Auch da sind dann Unterrichtsideen für folgende Reihen drin sowie 2 Fächer für die Klassenleitung.
- Wichtige Dinge, die mir im Unterricht einfallen, trage ich in meinen Kalender ein und schaue nachmittags/abends dort rein.

Wenn du GEW-Mitglied bist und in der Nähe eine Geschäftsstelle hast, schau dort mal, manchmal machen die auch Seminare zum Selbstmanagement.

Wenn du ein Coaching machen möchtest, suche dir unbedingt jemanden, der Ahnung von Lehrern hat! Ich hatte sowas, aber bin an eine Dame geraten, die das Lehrerleben nur aus der Schule ihrer Tochter kannte und keinerlei Verständnis für die Probleme mit der Ordnung in meinem Arbeitszimmer hatte.

Und noch ein Tipp: Es gab einen Thread mit Anti-Burnout-Tipps. Durchlesen. Ausdrucken. Ins Arbeitszimmer hängen. Täglich lesen!

Grüße und viel Erfolg,

Conni

---

### **Beitrag von „Maria Leticia“ vom 20. Januar 2008 19:11**

Hallo Micky,

hier stehen ja schon viele sehr gute Antworten daher nur noch eine kurze Ergänzung zur Kopiererei/Zusammenstellung der Reihen.

Wenn ich es nicht hinkriege, die Kopien einen Tag vorher zu machen, mache ich, wenn ich sie nicht in der ersten Stunde gleich brauche, in der Oberstufe (Doppelstunde) entweder eine Fünf-

Minuten-Pause (und zwar möglichst abweichend von der "normalen" Fünf-Minuten-Pause, dann ist der Kopierer nämlich frei), oder ich verlasse in Partner- oder Gruppenarbeitsphasen in der Oberstufe kurz den Raum um zu kopieren.

Von neuen Kopien mache ich immer ein Exemplar mehr und hefte es gleich nach Erstellung in einem Ordner ab, der auf meinem Platz liegt und Unterteilungen für die verschiedenen Reihen in den unterschiedlichen Klassenstufen enthält. Vor den Ferien nehme ich den Ordner mit nach Hause und brauche nur noch die fertigen Reihen umsortieren.

Lieber Gruß

Maria

---

### **Beitrag von „Super-Lion“ vom 20. Januar 2008 21:07**

Hallo Micky,

so ganz unbekannt kommt mir das alles nicht vor. Zum Glück ist es bei mir, sorry, aber nicht sooo schlimm wie bei Dir. Nochmal sorry.

Ich habe seit letzter Woche für jeden Schultag einen Leitz-Ordner. Auf dem steht Montag, Dienstag etc. drauf. In diesem Ordner ist dann wiederum ein Register mit den entsprechenden Stunden und Klassen. Am Abend vorher setze ich mich hin und sortiere diesen Ordner ein. Hefte Post-Its hin, wo noch etwas kopiert werden muss etc.

Wenn etwas nicht fertiggemacht wurde, bleibt es bis zur nächsten Stunde in diesem Ordner. Ich muss dazu sagen, dass ich meine Klassen fast alle nur einmal die Woche habe - das ist natürlich schon mal erleichternd. Dafür hat man dann aber auch lauter unterschiedliche Fächer und Stunden.

Wenn mir um 23.30 einfällt (meist schlafe ich da schon), dass ich das auch so oder so machen könnte, dann ist es eben so. Wenn ich beim Halten der gleichen Stunde beim nächsten Mal noch daran denke, ändere ich es vielleicht. Wenn es mir nicht einfällt, dann eben nicht.

Ich stelle immer wieder fest, dass die Schüler meist viel mehr mitnehmen, wenn man nicht nur am AB klebt, sondern auch mal aus dem Alltag dazu berichtet. Ist natürlich in der Berufsschule leichter, aber Du unterrichtest doch auch am BK, oder?!

Manchmal ist es dann nämlich schon komisch, woran sich die Schüler noch erinnern. "Hatten Sie nicht mal erzählt, dass Sie...."

"Geschichten aus dem Leben" bleiben besser hängen, als irgendeine Theorie aus dem Fachkundebuch.

Neue Sachen werden entweder zu Hause ausgedruckt oder ganz, ganz sicher auf dem Stick mitgenommen. Zur Not schleppe ich ab und zu auch mein Laptop mit. Zudem habe ich alte Sicherungs-CDs in der Schule und seit kurzem eine kleine Festplatte, auf der alle meine Sachen drauf sind und die in der Schultasche ist.

Außerdem bin ich jeden Morgen um 7 Uhr in der Schule und habe dann genügend Zeit vor Unterrichtsbeginn alle Blätter zu kopieren. Wenn ich dann feststelle, dass ich etwas vergessen habe, hätte ich theoretisch immer noch fast 30 min Zeit, mir irgendwas aus dem Ärmel zu schütteln. Und auch das geht.

Ansonsten kann ich Dir nur raten zu schauen, ob Du nicht einen freien Tag bekommen kannst. Bei mir ist es dieses Jahr der Montag. Seither habe ich endlich wieder ein Wochenende. Am Montag kann ich dann ganz entspannt die Dinge für die Woche vorbereiten. Ab und zu fahre ich sogar abends in die Schule um zu kopieren oder Versuche aufzubauen. Dies erspart mir dann aber den Stress am nächsten Tag und ich schlafe besser.

Klar, die restlichen Tage sind dafür umso knackerig, teilweise mit 10 Stunden am Stück (davon allerdings 4 CT-Stunden), aber dieser freie Tag bringt ungemein viel Entspannung. Ehrlich.

Und ich unterrichte sogar in der Summe mehr als 25 Stunden. Es geht alles.

Gruß und viel Erfolg - Du schaffst es  
Super-Lion

---

### **Beitrag von „nofretete“ vom 20. Januar 2008 23:53**

Uns wurde im Seminar gesat, dass es nicht bringt eine Stunde ewig lange zu planen und zig mal umzuschmeißen, da man mit den 80% Mehraufwand nicht mal 20% Verbesserung erreicht.

soll heißen, köse dich vom Perfektionismus, er stresst nur und die Stunden laufen viel. besser, wenn du sie nicht so akribisch planst.

---

### **Beitrag von „nofretete“ vom 20. Januar 2008 23:58**

Noch was: ich habe so eine in Fächer unterteilte Mappe und für jedes Fach und jede Klassenstufe ein Fach darin, da hinein packe ich meine U-Planung und kopierte Klassensätze. Was noch kopiert werden muss lege ich ganz vorne rein.

Die von Connis beschriebenen Sammelordner habe ich auch in der Klasse stehen, dort lagere ich ebenfalls Kopien und Vorlagen für Elternbriefe (HA u.ä.). Außerdem habe ich einen Ordner in der Klasse mit Listen für nichtgemahte HA, Beobachtungsbögen u.ä.

Auf meinem Pult liegt ein Kalender, in dem man tageweise Wichtiges eintragen kann, so kann ich mir Termine um Wochen im Voraus eintragen, eintragen wenn ein Schüler etwas abgeben muss u.ä.

Bücher einscannen würde ich nicht, höchstens, wenn ich etwas aus mehreren Büchern zusammenstelle sie kopieren und kleben.

Ansonsten nehme ich viel Fertiges von 4teachers, aus Arbeitsheften oder arbeite mit dem Buch.

---

### **Beitrag von „pan“ vom 23. Januar 2008 18:04**

hi,

ich schaffe es ganz gut, meinen perfektionismus und nächtliche und morgendliche "hab ich auch alles" gedanken auszutricksen, indem ich möglichst viel für den nächsten tag bereits in der schule plane, kopiere und als fertigen stapel dort lasse. meist habe ich keine lust, endlos lange in der schule zu arbeiten, da es dort recht ungemütlich ist, und was in der schule liegt, kann ich zuhause kaum bearbeiten, muss es nicht herumschleppen und kann es auch nicht vergessen.

nur am freitag muss ich aussortieren und einmal viel nachhause tragen, damit es am montag neu sortiert wieder losgeht.

du könntest mit einer stunde für eine klasse beginnen und sehen, wie es sich anfühlt.

lieben gruß

pan, auch perfektionist und chaot

---

### **Beitrag von „Micky“ vom 17. Februar 2008 10:12**

Hey, ihr Lieben, vielen vielen Dank!

Sorry, dass ich erst so spät antworte, ich musste das alles erst mal sacken lassen. In der Schule hat sich auch einiges verändert, ich hab ne Reihe am Laufen, die super vorbereitet ist und mein Unterricht ist klasse.

Ich bin etwas enttäuscht von mir gewesen, dass ich nach 3 Jahren immer noch so wenig Souveränität habe. Ich bin zwar souverän, aber ich hatte mir mehr erhofft:-ö) Mit 3 Jahren nach dem Ref ist man immer noch Berufsanfänger, im Lehrerjob ist wirklich alles anders als in anderen Berufen.

Mir ist auch klar geworden, dass ich mit dem Fach Deutsch damals im Studium die falsche Wahl getroffen habe. Ich mag das Fach zwar mittlerweile, aber ich komme damit längst nicht so gut klar wie mit meinem anderen Fach (EW). Ich hätte Kunst studieren sollen, dann hätte ich auch nur ein Hauptfach und die Hälfte an Klausuren und Prüfungsvorschlägen.

Deutsch ist so schwierig ... es ist ein sehr vorbereitungsintensives Fach - hätte ich nicht gedacht.

Aber ich versuche, das Beste draus zu machen und es gibt auch in Deutsch ein paar schöne Themen (ich mache gerne Lektüre).

Meine Arbeitsorganisation wird langsam besser, aber ich glaube, das wird noch dauern .... ich versuche jetzt mal den Tipp zu befolgen, dass ich schon einiges für den nächsten Tag kopiere/vorbereite. Aber oft bin ich nach der Schule so erledigt, dass ich keinen Bock mehr habe:-)

Ich habe ein System begonnen, dessen Früchte ich im Moment in einer Reihe über die Psychoanalyse trage - es gibt so "Ordner"/"Mappen", die enthalten 20 oder mehr Klarsichtfolien. Wenn man da Blätter reinschiebt, hat man quasi ein buch. Ich schiebe da Arbeitsblätter, Texte und didaktische Kommentare rein und nach und nach entsteht ein didaktisches Buch. Sicher, man ist ständig mit der Nachbereitung beschäftigt (Perfektionismus:-), aber irgendwann hat man dann was ganz wertvolles. Und dann wird der Lehrplan geändert:-)

Es war brachial, mit voller Stelle und zwei Hauptfächern nach dem Ref anzufangen. Rückblickend bin ich aber sehr stolz auf mich und weiß, was ich geleistet habe/leiste.

Habe mir auch das Buch von Rohnstock gekauft - klasse!!!!

Ich widme mich im Moment der Kinderplanung und hoffe, dass das alles so klappt, wie ich mir das vorstelle. Dann würde ich eh erst mal ein Jahr zuhause bleiben und dann mit reduzierter Stundenzahl weitermachen. Das täte mir sicher sehr gut. Im Moment werden die jungen kollegen bei uns echt verbraten, vor allem die mit voller Stelle. Als Mama und Kollegon mit reduzierter Stundenzahl habe ich sicher irgendwann einen anderen Status.

#### Zitat

"Anschiss von Abteilungsleiterin"

Ja, sie ist nicht einfach, die Gute:-) Wir haben ein ganz tolles Kollegium, alle unterstützen sich, aber unsere Abteilungsleiterin ist ein "Störfaktor". Sie ist eigentlich für eine derartige Position

nicht geeignet. Sie hat kein Einfühlungsvermögen, ist unsensibel und grob. Das hat mich in den ersten Jahren echt gestört und ich wusste nicht, ob ich das noch 10 Jahre mitmachen (so lange wird sie wohl noch auf dem Posten sein). Aber mittlerweile bin ich verbeamtet und weiß auch, dass sie nichts dafür kann.

Ich rege mich darüber nicht mehr auf, höchstens noch über mich selber:-)

Vielen lieben Dank an alle, die hier gepostet haben!! ich bedanken mich für die Tipps und das Mutgefühl, es ist schön zu wissen, dass ich nicht alleine bin :tongue:

Lehrersein ist auch Persönlichkeitsentwicklung 

---

### **Beitrag von „neleabels“ vom 17. Februar 2008 13:27**

Zitat

*Original von Micky*

Ich habe ein System begonnen, dessen Früchte ich im Moment in einer Reihe über die Psychoanalyse trage - es gibt so "Ordner"/"Mappen", die enthalten 20 oder mehr Klarsichtfolien. Wenn man da Blätter reinschiebt, hat man quasi ein Buch. Ich schiebe da Arbeitsblätter, Texte und didaktische Kommentare rein und nach und nach entsteht ein didaktisches Buch.

Das mache ich auch. Mittelfristiges Ziel ist ein Reader (gedruckt oder als PDF auf CD), den ich zu Halbjahresbeginn an den Kurs ausgebe und der Arbeitsblätter und Dokumente für die Unterrichtsreihen enthält. Nirgendwo steht, dass die Schüler nicht wissen dürfen, wie sich die Reihe entwickelt und was der Lehrer vorhat. Damit habe ich dann auch schon gleich zu bearbeitendes Arbeitsmaterial für eventuelle Krankheitstage!

Materialsammeln und -pflegen ist extrem wichtig. Ich stelle grundsätzlich alle Materialien, Arbeitsblätter und Kopien in digitaler Form her und habe sie im Computer (REGELMÄSSIGE Backups!!) Mit jedem Halbjahr reduziert sich damit meine Vorbereitungszeit.

Zitat

Sicher, man ist ständig mit der Nachbereitung beschäftigt (Perfektionismus:-)

Scheiß was auf den Perfektionismus. Du brauchst einfache Sachen, die funktionieren, nicht perfekte Materialien, die deine Zeit auffressen.

Zitat

, aber irgendwann hat man dann was ganz wertvolles. Und dann wird der Lehrplan geändert:-)

Dafür brauchst du eine Strategie. In jedem Fach gibt es die Konstanten, die sich nicht ändern - befrag dazu am besten deine älteren erfahreneren Kollegen, das mache ich auch. Wenn du Arbeitsmaterial erstellst, mach es flexibel. In NRW haben wir zum Beispiel als Filmvorgabe für die Oberstufe "East ist East" im Fach Englisch. Ich lege mehr Energie darin, Material für das Hintergrundwissen - Filmanalyse allgemein; colonialism, multicultural problems in Britain - zu erstellen, als für den Film selbst. Wenn sich die Vorgaben ändern, kann ich das Material trotzdem weiterverwenden, weil es eine Konstante des Englischunterrichts abdeckt.

Zitat

Das hat mich in den ersten Jahren echt gestört und ich wusste nicht, ob ich das noch 10 Jahre mitmachen

Gegen manche Leute kann man sich nur wehren, indem man giftig und pampig ist. Deine Abteilungsleiterin kann dir nichts tun - wenn sie sich im Ton vergreift, musst du sie eben zurecht weisen. Wie hieß es noch so schön in der amerikanischen Revolution? "Don't tread on me." Nettes Lied von Metallica.

Nele

---

### **Beitrag von „Micky“ vom 19. Februar 2008 14:15**

Die Idee mit dem Reader finde ich gut, Schüler bekommen ja auch in manchen Fächern ein Buch, in dem sie lesen können.

Und wenn sie schon vorarbeiten, ist das vielleicht nicht so toll für den Unterricht, aber es ist ein Kompliment an den Unterricht!:-) Und man spart sich die Kopiererei, Tag für Tag anstellen, kopieren, lochen ... nerv ...

Zur Nachbereitung:

Sicher, wenn man perfektionistisch ist, sitzt man ewig an dem Zeug. Aber wenn dann der Unterricht gut läuft und die Schüler das auch zeigen (nicht merken, dass die Pause anfängt), ist das ein tolles Gefühl.

Guter Unterricht/ gute U-Vorbereitung ist halt auch immer ein bisschen Selbstbefriedigung 😊

Meine Abteilungsleiterin - ja, für mich bietet sie eine Möglichkeit, konfliktfähig zu werden. Mit meiner Verbeamtung ist sie 1. netter geworden und 2. lass ich wirklich auch mal 5 gerade sein, selbst, wenn sie motzt. Entweder ich motze dann zurück oder ignoriere sie. Sie kann halt nix dafür.

Ich wundere mich immer wieder darüber, wie "unangesehen" guter Unterricht ist - vor allem in der Zeit vor der Verbeamtung. Bei uns an der Schule haben nur die Leute mit tierisch miesen Noten im Ref ein "besonders bewährt" bekommen. Als wäre die Schulleiterin der Ansicht, dass man mit nem guten Ref nicht gut im Schulalltag klarkommt.

Wenn ich noch mal neu wäre nach dem Ref, würde ich den Unterricht wirklich nicht zu ernst nehmen, sondern mich durch andere Dinge profilieren (Theater-Workshop incl. Aufführung, Evaluatorin der Schule, Fortbildungen halten etc.). Ich habe geackert wie eine Blöde (unterrichtsmäßig) in der ersten Zeit und bekam ein "bewährt" 😡 Anderen Kollegen ging es ebenso. Die Leute, die ihr Ref mit Biegen und Brechen geschafft hatten, haben alle ein "besonders bewährt" kassiert.

Man bekommt halt leider ein völlig falsches Bild von Schule, wenn man im Ref ist. Bei uns war das fast schon Indoktrination - die Schüler sind die Könige, die müssen guten Unterricht bekommen. So ein Quark! ich mache das gerne, aber nicht im Rahmen einer 60-Stunden-Woche!

Noch ne nette Story:

Habe eine Kollegin, die im ersten Staatsexamen ein Kind bekommen hat. Sie ist nun im zweiten Jahr nach beendetem Ref (Note: 1,2). Ihr Freund ist seit ein paar Tagen im ref, vorher Studium und erstes Staatsexamen (mit Prüfungsangst).

Die Frau hat also in den letzten Jahren ne Menge geleistet. Sie fand schon im Ref keine Zeit, Unterricht vorzubereiten. Nur Lehrproben, und die so gut, dass sie dann auf die 1,2 kam. Sie hat Deutsch und Englisch und nur in der Sek. II. Klausuren ohne Ende, dazu Mann und Kind. Sie geht prinzipiell unvorbereitet in den Unterricht und ist "spontan". Materialien hat sie, aber sie entscheidet sich erst vor dem Kopierer, was sie macht. Dann ist zusätzlich zum Text Freestyle angesagt. Für die Nachbereitung hat sie auch keine Zeit.

Sie wurde auf Spickmich benotet: 1,9! Die Schüler finden ihren Unterricht toll!

Ich frage sie immer und hole mir Tipps - von der Frau kann ich was lernen:-)

Anderes Extrem: Eine Bekannte eines Kollegen hat ihr Ref mit 1,0 gemacht, ebenso wie ihr erstes Staatsexamen. Perfektionistin. Sie ist im zweiten Jahr und völlig ausgebrannt. Mit Mathe und Englisch in der Sek. II korrigiert sie viel und wenn sie das nicht tut, bereitet sie Unterricht vor. Sie lebt zu 90% für die Schule. Ihr Verlobter und sie wollten eigentlich bald heiraten, doch das ist erst mal auf Eis. Er sagt: Ich möchte nicht die ganze Hochzeit alleine organisieren. Außerdem möchte ich meine Frau so nicht heiraten.

Krass, was?????

---

## Beitrag von „SteffdA“ vom 19. Februar 2008 14:28

### Micky

Die Frau (die aus dem ersten Beispiel) hat verstanden, das Unterricht von der Interaktion/Kommunikation mit den Schülern lebt :)))

...und nicht davon, das man stur einen Plan abfährt. Sicher, eine Zielvorstellung muß da sein, aber kein minutiöser Plan.

Grüße

Steffen

---

## Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 19. Februar 2008 14:56

Da fragt man sich echt, ob man im Referendariat wirklich auf die Schule vorbereitet wird.

Da kann ich mit meinen nicht so guten Referendariat ja richtig zufrieden sein. Ich habe scheinbar für die Praxis gelernt. 😊

kl. gr. Frosch

---

## Beitrag von „Nicht\_wissen\_macht\_auch\_nic“ vom 19. Februar 2008 15:11

Zitat

*Original von Micky*

Zur Nachbereitung:

Sicher, wenn man perfektionistisch ist, sitzt man ewig an dem Zeug. Aber wenn dann der Unterricht gut läuft und die Schüler das auch zeigen (nicht merken, dass die Pause anfängt), ist das ein tolles Gefühl.

Guter Unterricht/ gute U-Vorbereitung ist halt auch immer ein bisschen Selbstbefriedigung



Krass, was?????

Meinen Sie nun mit Perfektionismus den krankhaften Drang, alles perfekt zu machen oder nur ein gesundes Streben, perfekte Arbeit abzuliefern?

Meines Erachtens gibt es keinen Widerspruch zwischen guter Unterrichtsvorbereitung für die Schüler und sinnvollen Einsatz der Ressourcen des Lehrers.

Ein eindrucksvolles Beispiel hat neleables gebracht: Gestalten Sie Ihren Unterricht von vornherein so, dass Sie die Möglichkeit haben, Methodisches und Fundamentales herauszulösen und ohne großen Aufwand neu einzusetzen.

Denn eigentlich sind Sie nur dann ein guter Lehrer, wenn sie flexibel reagieren können. Gerade wenn die Schüler Defizite zeigen, legt der gute Lehrer spontan (der am Tag zuvor seinen Unterricht nicht bis in die letzte Perfektion geplant hat) z.B. eine Minieinheit zur indirekten Rede, zu rhetorischen Mitteln, zur Textanalyse usw. ein.

Und letztlich funktionieren alle Tipps nicht ohne ein gesundes Maß an Selbstbewusstein. Vielleicht haben ja die Kollegen mit den besseren Probezeitbeurteilungen und den schlechteren Examensnoten genau dieses? Sie sind bereits während des Refs weniger perfekt vorbereitet in den Unterricht gegangen, mussten deshalb Flexibilität und Schlagfertigkeit lernen und tun sich nun im Normalbetrieb wesentlich leichter als die Spitzeneleister des Refs. Denn diese waren vielleicht stärker auf die Normerfüllung des Seminars und weniger auf die des Schulbetriebs getrimmt.

---

### **Beitrag von „Micky“ vom 19. Februar 2008 16:37**

Zitat

Die Frau (die aus dem erten Beispiel) hat verstanden, das Unterricht von der Interaktion/Kommunikation mit den Schülern lebt

ich würde das, was sie hat, als Begabung bezeichnen. Es gibt Menschen, die für den Lehrerberuf nicht geeignet sind - und es gibt solche, die in besonderem Maße geeignet sind - dazu gehört sie für mich. Alleine eine 2. Staatsexamensnote von 1,2 hinzubekommen - mit Kind und Mann zuhause, das finde ich erstaunlich

### Zitat

Sie sind bereits während des Refs weniger perfekt vorbereitet in den Unterricht gegangen

das würde ich so nicht sagen - vielmehr haben viele die Erfahrung gemacht, dass sie trotz gründlicher Planung eine nicht so gute Note bekommen haben. Und nun haben sie keinen derartigen Anspruch an sich selbst.

Ich bin für meinen sorgfältig vorbereiteten Unterricht immer sehr bestärkt worden - und mit dieser Einstellung bin ich in den Schuldienst gestartet. Dass das völlig falsch war, hat mir im Ref niemand gesagt...