

# Total kaputt nach nur einer Woche

**Beitrag von „klöni“ vom 2. September 2009 19:05**

Hallo zusammen,

eine Woche ist nun seit Ende der Sommerferien vergangen. Ich habe soweit alles erledigt, was so anfällt, um das neue Schuljahr auf sichere Beine zu stellen. Jahresplanung für 6 Klassen und 4 Kurse erstellt, Bücherbestellungen vorgenommen und Einarbeitung in dieselben, -zig Namens- und Notenlisten geschrieben, Organisation der Klassenreise, Einrichtung des neuen Klassenraums, Kennen lernen der neuen Klasse, Elternabend geplant, Elternbrief verfasst, Putz- und Kehrplan aufgestellt, Geburtstagskalender gebastelt, Gelder eingesammelt, Klassensprecher gewählt, Zeugnisduplikate eingesammelt, Telefonlisten erstellt, an Lehrer- und Jahrgangskonferenzen teilgenommen, und nebenher noch Unterricht vorbereitet, durchgeführt und nachbereitet, um nur einiges zu nennen...

Jetzt - eine Woche danach - ist die Luft raus. Bin ich die erste Woche frisch und fidel auf den Kraftressourcen der Sommerferien nur so dahingesurft, ist jetzt schon nichts mehr übrig, ich schlafe und müde wie eh und je. Mist aber auch.

Wie lange hält bei euch die Sommerfrische an?

Was tut ihr, um eure Kräfte gerade in der Anfangsphase zu schonen? Geht das überhaupt?

Zermarterte Grüße

Klöni

---

**Beitrag von „Finchen“ vom 2. September 2009 19:10**

Klönis Beitrag hätte auch von mir kommen können. Nach nunmehr drei Wochen ist die Luft schon völlig raus, dabei hatte ich mich soooooo sehr auf das neue Schuljahr gefreut. Bei der Klassen- bzw. Kurseinteilung habe ich leider viele Arschkarten gezogen...

---

**Beitrag von „webe“ vom 2. September 2009 19:44**

Tja, mir geht es genauso, nach mittlerweile 3,5 Wochen. Obwohl ich deine Arbeitsergebnisse für eine Woche schon ziemlich beeindruckend finde, klöni. Ich bin mir gar nicht sicher, ob ich so ein Pensum in den 3,5 Wochen schon geschafft habe. Die Pläne z.B. beschränken sich bei mir bisher längstens bis zu den Herbstferien. Und ich bin so froh, keinen Elternabend machen zu müssen, da die Vertreter auf 2 Jahre gewählt wurden. Gerade hängele ich mich von Wochenende zu Wochenende. Ich hoffe, das wird bald besser, wenn alles richtig angelaufen ist...

---

### **Beitrag von „Basti zwei“ vom 2. September 2009 19:48**

Ja, ihr Lieben, eigentlich hatte ich mir heute auf dem Heimweg vorgenommen, ein neues Thema mit genau dieser Problematik zu starten. Aber eben weil ich mich so saft- und kraftlos durch den Alltag schleppe, habe ich es dann doch gelassen. Nach der Vorbereitungswoche ist dies für uns in Sachsen bereits die vierte Arbeitswoche, und ehrlich gesagt bin ich überhaupt noch nicht richtig im Rhythmus (mal abgesehen von der Klassenleitertätigkeit in meiner neuen Fünften, einschließlich Elternabend und Klassenfahrt). In der Schule reißt man sich ja am Riemen, aber zu Hause bin ich über Gebühr müde, erschöpft und antriebslos.

Es liegt eindeutig an der Hitze (andere leben auf bei hohen Temperaturen, mich drücken sie nieder). Die Räume kühlen über Nacht nicht ab, und tagsüber ist man der prallen Sonne und der Schwüle ausgesetzt. Aber auch die Kinder leiden darunter, können sich schlecht konzentrieren usw. Selbst als wir vor zwei Wochen um die 35 Grad hatten, gab es weder Hitzefrei noch B-Plan. Ich verstehe ja auch die Schulleitung, die nicht ausgerechnet zum Schuljahresbeginn einen "Schlendrian" zulassen will. (Ich wage aber mal zu vermuten, dass am Ende bei verkürzten Stunden nicht weniger herauskommen würde... .)

Kurz und gut, für mich fühlt es sich momentan an, als stünden wir erst kurz vor den Sommerferien. Wir sind einfach "ferienreif".

Ich sehne mich eindeutig nach dem HERBST !

(Noch) hochsommerliche Grüße

Basti zwei 🥰

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 2. September 2009 20:50**

Gerade in den ersten Wochen herrscht bekanntermaßen dermaßen Hektik - Wahnsinn - Fußpilz



, dass ich nach festem Zeitplan arbeite: ich mach mir to-do-lists mit geschätzten Zeitangaben, wenn irgendwas nach der 20 Uhr Marke liegt, wird es auf den nächsten - im Falle von "Kür"-aufgaben auch auf "irgendwann" geschoben. Ich arbeite "nur" bis 20 Uhr. Dann mache ich eine Stunde Sport, ess was (oder umgekehrt) und komm langsam runter. Konsequenz. Bloß kein "das mach ich eben mal noch schnell fertig" (das endet dann meist 22 oder 23 Uhr!!)

In ruhigeren Phasen wird die Zeitplanung dann etwas flexibler, weil ich weiß, dass ich, wenn ich mal abends bis 22 Uhr sitze, am nächsten Tag auch mal um 17 Uhr Schluss machen kann.

Gerade in den ersten Wochen darf man sein Pulver nicht verschießen - und ich stelle immer wieder fest, dass ich gewisse Arbeiten ruhig liegen lassen kann - allein diese Woche haben sich 2 schon von selbst erledigt ... 😄

Ich empfehle, ganz feste Feierabendzeiten zu definieren und genau dann auch wirklich Schluss zu machen. Komme was da wolle. Am nächsten Tag geht weder die Welt unter noch erschlägt einen der Blitz. Ehrlich!

bis dato ungestresste Grüße

Meike 😊

---

### Beitrag von „BillyThomas“ vom 2. September 2009 22:49

Bei mir geht's nach 2 Wochen auch noch ganz gut, fühle mich vermutlich wie Sisyphos beim ersten Hochrollen... 😊

Mir macht die Hitze zu schaffen, freue mich, dass mich der Herbst jetzt unterstützt. Viel zu tun ja, aber für mich ist entscheidend, ob es um frustrierende oder doch eher positive Dinge geht. Und das zermürende und sinnlose Elterngespräch oder die erste LK-Korrektur lassen halt noch auf sich warten.

Außerdem waren auch 2 1/2 Tage Kursfahrt mit den Großen dabei. Die Diskussion darüber, wie sehr das Belastung oder doch Urlaub ist, hat ja hier und in Nachbarforen noch seine Aktualität. Da ich in beiden Nächten auf je rund 5 Stunden Schlaf kam, war's okay.

---

### Beitrag von „alias“ vom 2. September 2009 22:58

Zitat

*Original von Meike.*

....

Gerade in den ersten Wochen darf man sein Pulver nicht verschießen - und ich stelle immer wieder fest, dass ich gewisse Arbeiten ruhig liegen lassen kann - allein diese Woche haben sich 2 schon von selbst erledigt ... 😄

Ich empfehle, ganz feste Feierabendzeiten zu definieren und genau dann auch wirklich Schluss zu machen. Komme was da wolle. Am nächsten Tag geht weder die Welt unter noch erschlägt einen der Blitz. Ehrlich!

....

so isses, Heike.

Bei der Burnout-Studie, die so viel Wirbel aufgewirbelt hat, gab es 3 Gruppen:

- die engagierten Pädagogen
- die Hedonisten mit dem Wunsch nach der größtmöglichen Freizeitrate
- und die Pragmatiker

Die Pragmatiker hatten die geringste Burnout-Rate 😊

---

## Beitrag von „neleabels“ vom 3. September 2009 06:10

[klöni](#)

Vorneweg - dein Pace ist VIEL zu hoch. Eine Schule ist keine Kriseninterventionseinheit, bei der mit Sofortreaktionen Menschenleben gerettet. Also muss auch nicht alles auf die Minute fertig sein.

**Lass. Dir. Zeit.** Ob ein Putzplan in der ersten Woche fertig ist oder nicht, ist sowas von egal. Die Zeit, die du durch die Hetzerei gewinnst, verlierst du ohnehin wieder, wenn du am Ende des Monats eine Woche krank flach liegst.

Organisatorisches:

Rate ich richtig, dass du Klassenlehrerein bist? Ich sehe in der Liste sehr viele Sekretärsaufgaben. Ich weiß ja nicht, wie an eurer Schule die Dichte der verschnarchten "Ham-wir-schon-immer-so-gemacht-Änderungen-nö"-Kollegen ist, aber es geht oft leichter, wenn man als Klassenlehrer Aufgaben auch andere Kollegen delegiert. Arbeitsteilung ist langfristig leichter

für alle - die jungen Pragmatiker verstehen dass. Andere Aufgaben können auch in Schülerhand gegeben werden - ein Sek II-Kurs oder eine ältere Sek-I kann eigenverantwortlich eine Telefonliste der Klasse erstellen; gleiches gilt für einen Putz- und Kehrplan.

Einige Aufgaben lassen sich automatisieren - musst du die Kurslistenlisten tatsächlich selber schreiben? Sowas übernimmt doch heutzutage eigentlich die Schülerverwaltungssoftware und als Lehrer muss man die Listen nur noch abgleichen. Das wäre wahrscheinlich etwas, was du auf der Schulleitungsebene ansprechen müsstest.

Prioritätensetzung und Timing sind natürlich erzwichtig. Ich mache grundsätzlich keine Langzeitplanung, wenn ich in administrativem Stress bin - Jahresplanungen sind knifflig, deswegen mache ich das lieber vorher in den Sommerferien, oder aber, wenn ich das aus welchen Gründen auch immer nicht gemacht habe, mache im Stress ein Provisorium, an dem ich einige Wochen später basteln kann, wenn der Stress weniger ist.

Für alle Aufgaben, an denen ich prinzipiell so lange basteln kann, wie ich will, gilt "fertig ist besser als schön". Briefe müssen nach einmal schreiben und einmal Korrekturlesen fertig sein. Konferenzprotokolle interessieren keinen Menschen. Die werden fertiggehackt und abgeheftet. Wenn ich schon 10 Stunden gearbeitet habe, setze ich mich nicht hin und bastele noch zwei Stunden schöne Materialien.

A propos und außerdem - und ich weiß, dass jetzt eine Menge "WOAH!" und "BUUUHS!" kommen werden; im Lehrerberuf gibt es jede Menge fixe Termine mit definiertem Zeitaufwand, der einzige weiche Bereich der vom Lehrer gut beeinflusst werden kann (Ha, "freie Zeiteinteilung beim Lehrerberuf" - was für ein Mythos aus Teletubbieland...) ist die investierte Unterrichtsvorbereitung. Wenn du überlastet bist, muss dieser Faktor benutzt werden.

Das heißt, du musst dich bewusst dazu entschließen, jetzt in dieser Phase langweiligen Lehrbuchunterricht zu machen oder fertige Materialien zu recyceln. "Bewusst" heißt, dass du KEIN schlechtes Gewissen schiebst, weil das eine pragmatische Entscheidung zur Arbeitseinteilung ist, keine Faulheit.

Aus eigener Erfahrung: sich selbst zu schonen und nicht immer die absurden 100% zu bringen, erhöht die Freude und die Phantasie, mit der man Unterrichtsvorhaben plant, und damit die Qualität des eigenen Unterrichts. Das ist effizienter.

Nele

---

**Beitrag von „Melosine“ vom 3. September 2009 07:15**

 Nele!

Wollte nur sagen, dass es mir nach fast zwei Wochen auch ähnlich geht. 😡 Außerdem hab ich seit gestern Halbschmerzen und fühle mich krank. Toll!

Bin schon sehr frustriert deswegen, weil so alles noch anstrengender wird.

"Langweiligen Lehrbuchunterricht" als kurzfristige Selbstentlastung kann man in der Grundschule auch nur sehr begrenzt machen. Je weniger Vorbereitung, desto nerviger der Unterricht. So ist jedenfalls meine Erfahrung.

Gestern musste ich mich allerdings, statt mich vorzubereiten, ins Bett legen, um heute überhaupt wieder in die Schule gehen zu können. Mist.

Genervte Grüße

Melo

---

### Beitrag von „Vanana“ vom 3. September 2009 10:16

Da kann ich Meike und Co nur voll und ganz zustimmen.

Setze ganz klare Prioritäten - für dich!

Sei nicht nur für die Schule aktiv. Schreibe dick in deinen Terminkalender: ICH!

Für die Schule, die Kinder, die Kollegen bist du absolut entbehrlich. Jede andere kann deinen Job genauso engagiert und mit Liebe machen wie du. Und die Kids können leicht noch etwas auf Aufsatz und Co warten.

Um dich kannst bloß du dich kümmern, und ein ganz wenig noch Freunde etc.

Was du nicht entbehren kannst und was keiner ersetzen kann, das bist du, deine Kraft, dein Mut, dein Wille, aufzustehen.....

Viel Kraft wünscht vanana

---

### Beitrag von „Basti zwei“ vom 3. September 2009 12:09

Nele: Dass es außer mir noch andere gibt, die sich erst einmal mit bloßem Lehrbuchunterricht ganz bewusst die erste Zeit erleichtern, beruhigt mich etwas.

@Melo: Mir geht es ähnlich wie dir, meine Halsschmerzen verfolgen mich schon seit mehreren

Tagen. Klar, dass man umso erschöpfter nach Unterrichtsschluss ist und sich einfach nur verkriechen möchte.

Basti zwei

---

### **Beitrag von „der PRINZ“ vom 3. September 2009 12:18**

Unterricht hätte ich für die erste WOche kaum vorzubereiten brauchen (zehren wir jetzt noch von...), da wir fast ausschließlich mit Zettel austeilen, besprechen, einsammeln beschäftigt wurden.

Das hat zwar nicht viel Kraft gekostet, aber einfach unendlich genervt.

Nun in der zweiten WOche ist eigentlich erst mal normaler Unterricht.

Ich arbeite nur noch Dreiviertel und genieße es sehr, z.B. JETZT schon zu Hause am PC zu sitzen und in zwei Stunden für heute Feierabend zu haben! Supiii! Aber klar, das kann nicht jeder.

Wichtig ist, dass man im Schulalltag immer was hat, worauf man sich auch freuen kann, dass einem wieder Auftrieb gibt, wenn der 100. Brief der Schulleitung mit 7 Fehlern zu verteilen ist

😊 Meine Klasse ist zum Glück gerade dieser Auftrieb. Die sind total motiviert ins 3. Schuljahr gestartet, es macht wirklih Spaß, zu denen zu gehen und dementsprechend bereitet man acuh gleich viel lieber vor....

---

### **Beitrag von „neleabels“ vom 3. September 2009 12:37**

@Bastizwei

Man muss unliebsame Dinge auch einfach mal mutig aussprechen. Wir sind alle so darauf getrimmt nach außen hin immer die Perfektionismusbärchen zu inszenieren, viel perfekter (jaja, ich weiß) als wir eigentlich sind....

Alerdings muss man dazu AUCH sagen:

Zitat

*Original von Melosine*

"Langweiligen Lehrbuchunterricht" als kurzfristige Selbstentlastung kann man in der Grundschule auch nur sehr begrenzt machen. Je weniger Vorbereitung, desto nerviger der Unterricht. So ist jedenfalls meine Erfahrung.

Das ist richtig und es trifft nicht nur für die Grundschule zu, das gilt m.E. auch für weiterführende Schulen oder für mich in der Erwachsenenbildung. Hier kann allerdings auch GUTE Didaktik helfen. Ziel muss sein, die Vorbereitungszeit daheim zu reduzieren. Das kann man mit lahmer Lehrbucharbeit, machen, das ist aber nicht besonders toll.

Es gibt in jedem Fach Lerninhalte, die eigentlich immer gleich ablaufen, weil der gleiche Stoff oder die gleichen Kompetenzen erworben werden: im Englischunterricht "present progressive vs. simple present", im Geschichtsunterricht "Bismarcks Bündnissystem" (wenn man so einen Quatsch denn unterrichten muss), oder die vokalischen Deklinationen im Lateinunterricht, Textsortenkompetenz "summary" etc pp. Man kann da zu Hause gut vorbereitete Kurzeinheiten bereit haben, mit fertigen Materialien im Schrank zu Stationenlernen oder zu kooperativen Lernarbeiten etc. pp., dass die Schüler sinnvoll eigenständig und handlungsorientiert mit ihrem Lernfortschritt beschäftigt sind und am besten noch ein Produkt dabei rauskommt. Noch eine Evaluationsphase drauf und das ist dann guter Unterricht, der mit Materialien aus dem Schrank gut gemacht werden kann. Wichtig ist, dass das kurze, knackige, eigenständige Sachen sind, die nicht umständlich mit langen Reihen verschränkt werden müssen.

Wichtig ist halt auch, dass man den Kram schon hat und nicht erst machen muss. Und man muss ziemlich genau wissen, wann die Arbeitsschübe im Halbjahr (Verwaltung, Klausuren, Prüfungen...) kommen, so dass man seine Reihenplanung darauf abstimmen kann.

Das braucht natürlich ein gutes Archiv und viel Erfahrung und ich bin da auch noch lange nicht so weit, wie ich gerne wäre. Aber so ein Fundes ist eines meiner langfristigen Arbeitsziele.

Nele

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 3. September 2009 15:41**

Ich habe inzwischen ein methodisches Repertoire, das mir erlaubt, auch mit dem Lehrbuch unlahmen Unterricht zu machen. Die Ideen schreibe ich direkt INS Lehrbuch (mein eigenes Exemplar natürlich 😊), so dass sie nur Not auch bei semi-unvorbereiteten Stunden parat sind - und ja, ich kann so manche Dinge beruhigt nächstes Jahr wieder auspacken und nochmal genauso machen, wenn da ein Ausrufezeichen steht (= hat super geklappt / den Schülern Spaß gemacht).

Dass das Lehrbuch immer langweilig ist, bezeuge ich übrigens auch. Inzwischen gibt es - gerade für Englisch - wirklich gutes Material mit kommunikativen, progressionsmäßig sinnvollen und wirklich ansprechenden Aufgaben - grundsätzlich gilt das für das komplette Cambridge (CAE) Material, das sich in Teilen im EU auch lehrplanerfüllend einsetzen lässt, sowie das "New Context" samt Video und CD.



Bei den Kleinen waren es dann halt nicht die Aufgaben an sich, sondern die Methoden, die ich zur Lösung derselben vorgab: man kann die Lehrbuchaufgaben fst immer genau so belassen und nur durch Änderung von Stillarbeit/Einzelarbeit in ein Spiel, Wettbewerb, Gruppenaktion etc in etwas verwandeln, was die Süßen mögen.

Wenn ich in der OS fast nur mit eigenen Materialien arbeite, dann nicht, weil ich unbedingt muss, sondern weil es mir oft Spaß macht, aktuelles zum Thema zu suchen oder den einen oder anderen "Knaller" auf dem PC zu haben und weil ich meinem kreativen Trieb ausleben kann (ich verwende viel Audiovisuelles aus dem Netz mit eigenen Aufgaben dazu) - das heißt aber nicht, dass man das als Verpflichtung sehen oder glauben sollte, dass Lehrbuch = gepflegte Langeweile heißen muss. Das Rezept heißt eher Lehbuch + Methodenvielfalt + etwas Erfahrung

---

### **Beitrag von „suzy\_q“ vom 3. September 2009 16:07**

Dann ist es ja gut, dass zumindest in NRW in 5 Wochen schon wieder Ferien sind.

D. h. noch 4 Wochen Unterricht, dann Projektwoche. Natürlich mit den obligatorischen Klausuren (2x Kunst LK à 24 S + 2 Deutschklassen 5. und 9. JG à 28 S)... Aber ehrlich gesagt finde ich unseren Job trotz all des Stresses und der nicht so offensichtlichen Aufgaben wie Elternabende usw. NICHT so stressig wie z. B. den meines Mannes (Ingenieur), der zudem kurz vor der Arbeitslosigkeit steht. Meine Jobsicherheit entstresst mich ganz schön...

Sicher gab es auch schon Schuljahre, in denen ich relativ bald nach Ferienende schon ziemlich platt war. Aber jetzt im 5. Berufsjahr finde ich es gar nicht mehr so schlimm.

LG

Suzy

---

### **Beitrag von „klöni“ vom 3. September 2009 18:20**

Ja, Leute, ihr habt recht. Ich hatte ja ganz vergessen, dass ich mir am Ende des letzten Schuljahres geschworen hatte, meine Perfektionismus-Neurose endlich abzulegen. Aber wieder einmal bin ich in die Falle getappt, war ja noch genügend Energie vorhanden, um die Perfekte sein zu können, wenn auch nur für ein paar Tage.

So, heute musste ich von der 1. bis zur 9. Stunde unterrichten (eine Freistunde) und gleichzeitig war die Schulinspektion im Haus. Mich hat's zweimal erwischt und zwar leider immer dann, als gerade der stinknormale Lehrbuchunterricht stattgefunden hat. Meine tollen Platzdeckchen- und Tandem-Phasen hat niemand bewundert. Shit.

Naja, mitten in Stunde 8 klopfte es an die Tür meiner Klasse (7) und eine der Schulinspektorinnen betrat den Raum. Meine kleinen Süßen saßen seit 10 Minuten mucksmäuschenstill an ihren Übungen zu den englischen Possessivpronomen (Stillarbeitsphase) und die Inspektorin staunte nicht schlecht und schien sehr erleichtert, dass es so ruhig zuging. Sie setzte sich ans geöffnete Fenster, schaute auf den Regen und machte nebenbei ein paar Kreuzchen. So schön kann Stillarbeit sein. Nach 20 Minuten ging sie wieder, ein erholtes Lächeln auf dem Gesicht.

Morgen wird nur im Multimediaraum zur Bundestagswahl recherchiert und zwar den ganzen lieben langen Tag...

Liebe Grüße  
Klöni

---

## **Beitrag von „Boeing“ vom 4. September 2009 00:10**

Guten Abend - und nicht neidisch werden,

ich hatte drei tolle erste Wochen nach den Ferien. Meine Klasse ist im Praktikum. Für mich bedeutet das:

sehr wenig Unterricht (ca. 6 Stunden, da ich fast alles andere in unserem Jahrgang unterrichte)  
viele Praktikumsbesuche (ca.45 in drei Wochen)

Für mich war das sehr erholsam: Man gewinnt Einblicke in Betriebe, lernt andere Seiten der Schüler kennen, kann sich ausführlich mit einzelnen Schülern beschäftigen und ist vor allem selbst wieder neugierig (ach ne, Frauen sind ja wissbegierig :)), und kann beratend tätig werden.

Am Montag geht es auf Klassenfahrt. Danach nur noch vier Wochen, die dann aber voll gepackt sind mit Klassenarbeiten, Konferenzen u. ä.

Die Archivarbeit (von der ich immer träume) gelingt mir nur bedingt. Da ich die meisten Stunden in meiner Klasse habe, wiederholt sich bei mir (bis auf Mathe - da wechselt aber leider häufiger das Mathebuch und Religion - und da muss man sehr oft kreativ die eigenen Vorarbeiten überarbeiten) alles nur alle sechs Jahre. Das ist im Fach Deutsch fast eine ganze Generation (wir haben erst seit ca. 2 Jahren brauchbare Arbeitspläne). Deshalb freue ich mich immer wieder über kooperative Kollegen, die auch Teamarbeit schätzen.

Liebe Grüße, Boeing

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 6. September 2009 08:39**

Bin ich froh, dass es nicht nur mir so geht. Ich war bereits am Dienstag ferienreif. Dabei habe ich nur eine halbe Klasse im Unterricht gehabt diese Woche... wobei, Klasse ist der falsche Ausdruck, ich würde es eher mit Kindergartengruppe umschreiben. Gestern war Einschulung, noch eine Kindergartengruppe - 1 Jahr jünger als die ältere Kindergartengruppe kommt hinzu. Außerdem ist bis etwa 18 Uhr Konferenz. Ich bin heute sowas von rammdösig, ob das bis morgen weg ist, weiß ich nicht. Außerdem habe ich auch schon wieder den ersten Anflug einer Erkältung.

Und wir dürfen den Kindergartenkindern in gemischten Gruppen von 27 bis 28 Kindern individuell selbstinitiatorisch selbstbestimmt selbstständig den Rahmenlehrplan der Grundschule nahebringen. Ich fürchte, die jetzigen Zweitklässler werden nicht allzu nahe herankommen...

Grüße,  
Conni, schuleingangsphasengeschädigt