







Arbeitsbelastung so hoch-möchte wieder "leben"

Beitrag von „FuchsiHasi“ vom 3. März 2013 11:51

Hallo,

ich weiß dass es hier schon mehrere Threads über dieses Thema gab, aber vielleicht hat hier noch jemand Tipps oder möchte einfach seine Erfahrungen austauschen.. 

Bin seit 1 1/2 Jahren mitm Ref fertig (arbeite an einer Grundschule) und merke auch, dass die Vorbereitung nun auf jeden Fall schneller geht als am Anfang..  In der Stufe tauschen wir uns regelmäßig aus, jedoch gibt es an unserer Schule viele zusätzliche Belastungen.. ich halte mich zwar weitestgehend bzgl zusätzlichen Arbeitsgruppen zurück (ist zwar doof, falls noch Beurteilungen anstehen sollten, aber ich bin so ausgelastet genug), aber dennoch bin ich total unzufrieden mit der Arbeitsbelastung. Ich plane am WE immer die ganze Woche grob, bereite den Mo. vor und korrigiere ggf. Arbeiten. Da ich es Fr. meistens erst gegen Abend schaffe, wieder etwas zu machen, sitze ich also Fr. Abend am Schreibtisch und Sa den ganzen Tag (oft bis abends). Mein Ziel ist es, Sonntag ganz frei zu haben, das hat in den letzten Monaten aber nur sage und schreibe EINMAL geklappt . Unter der Woche sitze ich nach der Schule meistens auch am Schreibtisch und bereite Stunden vor (das sind dann so ca. 3 1/2 Std). Gelegentlich begrenze ich das und mache nur ca. 1 1/2 Std, je nachdem, was ansteht.. ich habe keine Probleme, auch "Buch"-Stunden zu machen  Was mich so stört ist einfach, dass ich kein richtiges Wochenende habe, so wie andere Arbeitnehmer! Obwohl ich nur eine 4/5 Stelle habe!! Es kann doch nicht sein, dass ich es allerhöchstens seeeehr selten mal schaffe, einen freien Tag zu haben! Ich merke einfach, dass es auf die Dauer total schlaucht, bin total infekтанfällig (ständig krank) und wenn ich heimkomme, will ich am liebsten nix mehr hören und versinke auf der Couch..Mache dadurch auch sehr wenig mit Freunden und überlege die ganze Zeit, ob ich ein Hobby, was ich habe (einmal in der Woche abends) weitermachen soll..Habe halt das Gefühl, die Schule "frisst mich auf", raubt meine ganze Energie, obwohl die Arbeit Spaß macht und ich auch meistens gern vorbereite!!

Ich würde mich freuen von euch zu lesen, ob es euch genauso geht oder ob ihr noch Tipps habt!  Muss ich mich für die ersten Arbeitsjahre einfach damit abfinden? Das würde mir schon Angst machen..Hoffentlich schreibt ihr ganz fleißig 

Beitrag von „Linna“ vom 3. März 2013 12:45

ich habe eigentlich mit meiner 3/4 stelle auch das ziel, an einem wochenendtag gar nicht am schreibtisch zu sitzen. es gelingt nur ab und an mal.

momentan komme ich aber ganz gut damit klar, weil ich in der woche auch mal um 21 uhr die schreibtischarbeit beende und pünktlich schlafen gehe.

die planung wird im beide-arbeiten-das-kind-ist-da-der-haushalt-aber-auch-gewusel häufiger mal über den haufen geworfen.

vielleicht kannst du den anspruch erst mal runterschrauben und versuchen, dir auf jeden fall samstag nachmittag und -abend freizuschaufeln. von da aus lässt sich das langsam steigern.

Beitrag von „Silicium“ vom 3. März 2013 13:04

Zitat von FuchsiHasi

Was mich so stört ist einfach, dass ich kein richtiges Wochenende habe, so wie andere Arbeitnehmer! Obwohl ich nur eine 4/5 Stelle habe!! Es kann doch nicht sein, dass ich es allerhöchstens seeeehr selten mal schaffe, einen freien Tag zu haben!

Ich fürchte das gehört einfach für viele zum Berufsbild Lehrer. Viel Arbeit bei wenig Geld. Die Seminarleiter im Ref haben es auf meine Anmerkungen so erklärt, dass man zwar weniger verdient als in vergleichbaren Positionen in der Wirtschaft und / oder mehr arbeitet als Arbeitnehmer vergleichbaren Gehalts, aber, dass man ja immerhin einen Job habe, der Erfüllung gibt und Spaß macht. 🙄

Und dies sei eben auch etwas total Wichtiges und könne nicht mit Geld oder Freizeit aufgewogen werden. 😂😂 hahaha!

Zitat von Linna

ich habe eigentlich mit meiner 3/4 stelle auch das ziel, an einem wochenendtag gar nicht am schreibtisch zu sitzen. es gelingt nur ab und an mal.

momentan komme ich aber ganz gut damit klar, weil ich in der woche auch mal um 21 uhr die schreibtischarbeit beende und pünktlich schlafen gehe.

Findest Du nicht, dass Du viel zu viele Stunden für eine 3/4 Stelle arbeitest? Mit einer Vollzeitstelle hat man bei Bosch das WE ganz frei und kommt unter der Woche gegen 18.00 Uhr nach hause und hat dann den Abend auch frei zur eigenen Gestaltung. Arbeit mit nach Hause nehmen bei uns eigentlich nur die höheren Stellen (übertragen Schulleitung, Abteilungsleitung), aber der normale Arbeiter (Lehrer) ist abends dann fein raus und führt ein gemütliches Leben.

Mir gefällt das sehr gut, ich brauche einfach, dass meine Arbeit in der Arbeit bleibt und ich am WE und unter der Woche abends den Kopf frei hab um den Akku aufzuladen und schöne Dinge zu unternehmen. Trägt viel zur Gesundheit und Lebensqualität bei, ich kann nur empfehlen, darauf zu achten! Die Krankheitsquote ist extrem gering!

Open End Arbeit, Schlafentzug, Arbeit am WE führt dazu, dass man unzufrieden und körperlich krank wird (und wenn es nicht die Erkältung ist, dann sind es zelluläre Schäden durch kontinuierlich ausgeschüttete Stresshormone, die sich erst nach Jahrzehnten Arbeit bemerkbar machen und irreversibel sind).

Mein Apell an die Lehrer: Hört auf gegen Euren Körper und Eure Psyche zu arbeiten!

Beitrag von „soleil3“ vom 3. März 2013 13:05

Ich muss sagen, phasenweise gelingt mir der Abstand zur Schule recht gut, in den Stoßzeiten (Zeugnisse...) weniger.

Als ich meine letzte Elternzeit hatte, habe ich sicher einen Monat gebraucht, um den Sonntag als freien Tag genießen zu können.

Ich halte mir meist das WE frei, indem ich freitag länger an der Schule bleibe oder eben sonntags etwas vorbereite.

Gut tut mir aber wirklich, länger an der Schule zu bleiben, um zu planen.

Vielleicht hilft dir Wochenplan-Arbeit?

Ist zwar einiges an Vorplanung nötig, aber während der Woche eben weniger.

Weniger gut abschalten kann ich, wenn es Probleme mit den Kindern bzw den Eltern gibt. Mir fehlt da immer noch die nötige Distanz, ich gerate schnell ich Rechtfertigungsfrust.

Auch würde ich abends gerne öfter etwas anderes entspannt machen, fürs Fitnessstudio reicht meine Energie aber nicht mehr ab 20 Uhr.

Mir hilft das Laufen ziemlich direkt nach der Arbeit. Vielleicht wäre dies auch was für dich, macht das Immunsystem fit und es bringt oft einen Perspektivwechsel.

Trotzdem: Ein schönes WE! 

Beitrag von „Sylvana“ vom 3. März 2013 13:20

Hallo,

ich würde an deiner Stelle vielleicht mal analysieren, wofür du am längsten sitzt. Also einfach mal eine Woche aufschreiben, wie lange du arbeitest und was du gerade machst. Dann wirst du sehen, wo der größte 'Berg' sitzt und kannst diesen dann gezielt verkleinern. Mir persönlich hat geholfen (auch wenn sich das jetzt furchtbar anhört), mir eine Frist für das Vorbereiten zu stellen. Also sage ich jetzt beispielsweise: "So, diese Stunde bereite ich höchstens 60min lang vor". Ist diese Zeit rum, höre ich einfach auf vorzubereiten. Alles andere wird improvisiert. Und soll ich dir was sagen? Die Schüler merken es noch nicht einmal. Oder: Arbeite mehr mit dem Buch und erstelle nicht immer selbst so viel Material. Häufig sind die modernen Lehrwerke heutzutage doch ganz gut. Und auch wenn ich nicht im Grundschulbereich eingesetzt bin, kann ich mich erinnern, dass 5. Klässler ihre Schulbücher (zumindest bei uns in Englisch) doch ganz ansprechend fanden und es z.B. geliebt haben, wenn wir mal das Lied aus dem Buch gesungen haben o.ä..

Noch etwas - denn das ist häufig mein Problem gewesen: KURZE Pausen bringen nichts! Wenn du beispielsweise zwischen verschiedenen Vorbereitungen 15min. Pause machst, dann ist das für dich eine ineffektive Erholungszeit. In dieser Zeit hast du immer im Hinterkopf, dass du noch was machen musst und kannst andererseits nicht wirklich etwas Privates erledigen. Von daher eher eine verlorene Zeit. Lieber durcharbeiten und den Abend einigermaßen frei haben (zumindest geht es mir so).

Ich muss aber zugeben, dass ich selbst seeeeeehr weit davon entfernt bin, dass alles selbst umzusetzen oder auch mal frei zu haben. Mir geht es im Prinzip ähnlich wie dir, wobei mich momentan eher die Klausuren auffressen. Das wechselt sich bei mir öfter mal so ab.

Solltest du es alleine nicht schaffen, deinen Arbeitsalltag effektiv und vor allem schonend für dich zu strukturieren, könntest du auch mal an ein Coaching denken. Es gibt heutzutage Coaches, die den Arbeitsalltag von verschiedenen Arbeitnehmern aus den verschiedensten Berufssparten strukturieren. Wird meines Wissens nach selbst von Managern gerne in Anspruch genommen.

Alles Gute!

Sylvana

Beitrag von „Elternschreck“ vom 3. März 2013 14:00

Zitat *Silicium* :

■ Zitat

Mein Apell an die Lehrer: Hört auf gegen Euren Körper und Eure Psyche zu arbeiten!

Im Sinne einer gesicherten Auslastung und Gewinnmaximierung der Burnout-Kliniken würde ich das nicht so sehen, geehrter *Silicium* !

Lehrer können auch in Zukunft viel dazu beitragen, dass das Klinikpersonal nicht arbeitslos wird und die Aufsichtsräte der Kliniken ordentliche Boni einheimsen.

Im Ernst : Mein persönlicher Hausarzt ist immer entsetzt über das Verhalten der Lehrer in puncto eigener Gesundheit. Aus einem übertriebenen Pflichtgefühl und Helfersyndrom heraus würden sie ihre eigene Gesundheit extrem vernachlässigen und Krankheiten bagatellisieren. So würden etliche Lehrer früher oder später, neben den psychischen Problemen und Nervenaussetzern, Herzprobleme bekommen, weil sie auch noch in die Schule gehen, wenn sie unter starker Erkältung leiden. Die Kombination von Erkältungskrankheiten und mentalem Dauerstress würde zu Funktionsproblemen bei den Herzklappen führen.

Ich denke, wenn alle Kolleginnen und Kollegen bei ihren Schulleitungen klare Grenzen ziehen und nur Dienst nach Vorschrift machen, hätten wir eine weniger krankheitsanfällige Lehrerschaft. Image not found or type unknown

Beitrag von „Mara“ vom 3. März 2013 14:21

Schwierig da etwas zu raten, weil ich deine genaue Situation nicht kenne. Aber vielleicht hilft wirklich mal gezieltes Aufschreiben, wofür du wie lange brauchst um dann zu schauen, wo du reduzieren kannst.

Hast du eine eigene Klasse oder bist du viel im Fachunterricht eingesetzt? Falls Fachunterricht: schau, dass du möglichst viele parallele Gruppen bekommst (wenn nicht jetzt, dann zum nächst möglichen Zeitpunkt), dann kannst du vorbereitete Stunden mehrmals ähnlich halten.

Falls du Klassenlehrerin bist, würde ich auch Strukturen erarbeiten. Das kostet anfangs Zeit, läuft dann aber später wie von selbst. Ich arbeite auch mit Arbeitsplänen, für die die Kinder gewisse feste Stunden pro Woche Zeit haben; dann habe ich noch andere festgelegte Stunden, z.B. Lesestunde, Wochenanfangskreis und in die Kladde vom Wochenende schreiben, Klassenratsstunde, eine Stunde, in der alle im Heft x arbeiten, eine "Schönschreibstunde", in einer Stunde kontrollieren die Kinder gegenseitig die Matheaufgaben etc. Dann sind es gar nicht mehr so viele Stunden, die ich während der Woche "richtig" vorbereiten muss - eigentlich sind es nur Einführungsstunden für neue Themen.

Ich habe anfangs sehr viel Zeit verwendet, um Material zu erstellen (ausdrucken, laminieren etc.). Das hat Zeit gekostet, aber auf Dauer erspart es mir enorm viel Zeit.

Ich arbeite - abgesehen von Zeiten der Zeugnisschreiberei - in der Regel nicht von Freitag nachmittag bis Sonntag abend (und während der Woche habe ich nachmittags - außer an Konfernztagen - auch frei). Sonntag abends schaue ich dann schon noch mal kurz, was in der kommenden Woche ansteht, aber das war es dann auch.

edit: Damit es sich nicht zu schön anhört, müsste ich schon noch dazu schreiben, dass ich nur Teilzeit arbeite (etwa 60 %). Aber oft genug vertrete ich auch kranke KollegInnen und mache dann mehr Stunden in meiner Klasse und da habe ich dann auch kaum Mehraufwand beim Vorbereiten. Deshalb möchte ich meine Stundenzahl auch weiter erhöhen und ich bin mir sicher, dass ich dadurch (abgesehen von den Unterrichtsstunden selbst) nicht viel Mehrarbeit habe.

Beitrag von „Leo13“ vom 3. März 2013 14:27

Ich hab mich nach dem Lesen deiner Nachricht gefragt, was du eigentlich so alles machst in dieser ganzen Zeit. Wenn es Gymnasium wäre mit Oberstufen-Leistungskursen Deutsch und Englisch, aber Grundschule?

Als ich mit dem Ref fertig war, habe ich meinen Arbeitstag als einen 8-Stunden-Tag begriffen und meine Arbeitswoche als eine 40-Stunden-Woche. Ich habe von 8-16 oder 17 Uhr in der Schule gearbeitet und bin dann ohne Tasche nach Hause gefahren. Feierabend! Am Freitag habe ich bis ca. 15 Uhr in der Schule gearbeitet und dann: Wochenende! Zu Hause hatte ich überhaupt kein Material mehr herumliegen, mein Büro war verwaist. Wir hatten Gott sei Dank in der Schule einen komfortablen Lehrerarbeitsraum. Da habe ich es mir gemütlich gemacht. Wäre so ein Arbeitsmodell eine Option für dich?

Jetzt habe ich Kinder, da sieht manches anders aus. Allerdings habe ich nun auch viel mehr Berufserfahrung, da geht einfach vieles schneller in Sachen Korrektur und Vorbereitung.

Tatsache ist, dass du unbedingt eine Veränderung herbeiführen musst. So steuerst du unweigerlich in die totale Erschöpfung.

Beitrag von „littleStar“ vom 3. März 2013 14:43

Nach 6 Jahren bin ich auch noch immer wieder mal gefrustet und vieles läuft nach wie vor noch längst nicht so, wie ich es gerne hätte.

Zurzeit fahre ich mit dem freien Samstag ganz gut. Habe ein knappes Schuljahr versucht, mir den heiligen Sonntag freizuschaukeln, was nur sehr sehr selten geklappt hat.

Seitdem ich versuche, am Samstag nix zu tun, gelingt mir deutlich besser. Ich sitze auch jetzt grad am Schreibtisch und sollte eigentlich vorbereiten *hüstel*, aber in ein paar Stündchen ist der Sonntag dann einfach um und irgendwie ist dann auch alles so oder so fertig.

Ich bin ein "Druck"-Mensch. Wenn ich samstags keinen Druck habe, da kann ich ewig vor mich hin dödeln. Ich gucke hier und surfe da, suche Material und und und. Sonntags habe ich nun Druck. Es muss bis abends alles fertig sein, also zack und zack. Geht ganz gut.

Natürlich gibt es Stoßzeiten im Jahr, da klappt es dann nicht so gut. Aber ich hoffe auch, dass es weiterhin noch besser wird.

LG vom Schreibtisch,

littleStar

Beitrag von „Dejana“ vom 3. März 2013 16:18

Zitat von FuchsiHasi

Ich plane am WE immer die ganze Woche grob, bereite den Mo. vor und korrigiere ggf. Arbeiten. Da ich es Fr. meistens erst gegen Abend schaffe, wieder etwas zu machen, sitze ich also Fr. Abend am Schreibtisch und Sa den ganzen Tag (oft bis abends). Mein Ziel ist es, Sonntag ganz frei zu haben, das hat in den letzten Monaten aber nur sage und schreibe EINMAL geklappt 🙄. Unter der Woche sitze ich nach der Schule meistens auch am Schreibtisch und bereite Stunden vor (das sind dann so ca. 3 1/2 Std). Gelegentlich begrenze ich das und mache nur ca. 1 1/2 Std, je nachdem, was ansteht.. ich habe keine Probleme, auch "Buch"-Stunden zu machen 😊 Was mich so stört ist einfach, dass ich kein richtiges Wochenende habe, so wie andere Arbeitnehmer! Obwohl ich nur eine 4/5 Stelle habe!! Es kann doch nicht sein, dass ich es allerhöchstens seeeehr selten mal schaffe, einen freien Tag zu haben!

Bloede Frage, aber...was machst du denn die ganze Zeit?

Ich hab ne volle Stelle, Schule ist bei uns von 8:45-15:15 Uhr taeglich. Normalerweise bin ich von 8-18 Uhr in der Schule. Dazu noch 50-60 Minuten Anfahrtsweg. Am Wochenende plane ich meine Woche, bereite Material fuer Montag und Dienstag vor. Die anderen Tage bereite ich dann waehrend der Woche nach der Schule daheim vor. Bevor ich heim gehe, versuch ich meine Hefte zu korrigieren (Mathe und Englisch muessen bei uns taeglich korrigiert werden,

alles andere, bevor das Heft wieder benutzt wird). Ich hab einen Tag pro Woche Besprechung, derzeit zweimal pro Woche Sportveranstaltungen nach der Schule. Ausserdem leite ich den Bereich Naturwissenschaften,...dafuer bekomme ich nen halben Tag, alle sechs Wochen. 😊

Samstag mach ich nix. Sonntag mach ich meine Vorbereitung auf dem Sofa...aehm... 😊 Passt schon. 😊 Mit der bin ich jetzt gerade fertig geworden. So..ich geh jetzt noch schnell mal einkaufen,...und ins Schwimmbad. Meine Englischhefte wollen spaeter noch korrigiert werden.

Ich muss aber gestehen, nachdem unsere Inspektion nun vorbei ist und wir ziemlich gut durchkamen, geh ich gelegentlich auch mal heim, wenn ich eigentlich noch was machen muesste. Ich Rebel, ich. 😊 Nee, aber ernsthaft. Manchmal reichts dann auch wirklich und dann lesen wir halt mal unser Buch fuer ne Stunde. Meine Klasse mag das, ich muss nix vorbereiten, nix korrigieren...und wir kommen endlich mal weiter im Text.

In Mathe haben wir Freitag einfach alle mal das gleiche bearbeitet (ich hab derzeit 7 verschiedene Mathebuecher...und noch mehrere andere Quellen fuer Zeugs). War sehr ruhig, fuer mich sehr entspannend und gab meiner Klasse Zeit mal etwas ihre Zeichenkuenste zu ueben. (Ernsthaft, ich bin kurz davor denen nen Malkurs fuer Erstklaessler aufzudruecken, so fuerchtbar sind die.)

Beitrag von „FuchsiHasi“ vom 3. März 2013 18:25

Hallo, danke für eure lieben Antworten!! Ja ich frag mich auch manchmal, was ich in der ganzen Zeit mache 😊 Ich denke dann, ich müsste tolles Material vorbereiten oder diese Std. doch super vorbereiten o. ä... Werde jetzt mal meine genauen Arbeitszeiten aufschreiben und Maras Tipp mit den festen Stunden (Schreib-/Lesestunden o- ä.) mehr beherzigen. Auch Richtung Tages- oder Wochenpläne werde ich mehr gehen.. Ich muss meine Ansprüche weiter herunterschrauben, nur weil viele zu viel arbeiten u dann tolles Material haben, muss ich das nicht... sonst halte ich das echt nicht mehr lange durch, mein Körper hat mir ganz deutlich gezeigt, dass er Pausen braucht u die sich einfach nimmt, wenn ich nicht höre.. 🇧🇪 [Dejana](#), dann arbeitest du aber auch ganz schön viel, oder?

So wie ihr das macht, Mara, Silicium und Wuneschelrute, hört sich das super an!! Das wäre wirklich mein Ziel. dann wirklich WE zu haben! 😊😊 Leider haben wir keinen Lehrerarbeitsraum in der Schule.. Aber ich MUSS jetzt einfach die Notbremse ziehen, das merke ich...ich hoffe, das krieg ich auch hin! Wenn ihr noch weitere Tipps habt, her damit 🌸 Ansonsten würde ich demnächst nochmal schreiben, ob ich das mit dem weniger Arbeiten auch hinbekommen.. Viele Grüße und danke euch!!

Beitrag von „Melosine“ vom 3. März 2013 19:32

An Anfang saß ich ähnlich lange - auch wenn Leute wie Wünschelroute es nicht glauben wollen, muss man auch in der Grundschule viel vorbereiten. Allerdings habe ich mit der Zeit 1. gelernt effektiver vorzubereiten und habe 2. meine Ansprüche an mich und meinen Unterricht runtergefahren. Musste feststellen, dass Klassen von Kollegen, die nicht halb so viel Gedöns wie ich machen, auch nicht schlechter sind. 😊 So plane ich heute schon noch aufwendige Reihen, aber eben nicht immer und nicht in jedem Fach gleichzeitig.

Hatte ne Phase, in der es mir persönlich so schlecht ging, dass ich nachmittags praktisch gar nicht mehr am Schreibtisch gesessen habe. Über Wochen! Hab wirklich nur das Nötigste machen könne, z.B. Korrekturen. Was soll ich sagen: das funktioniert ne ganze Weile sogar ziemlich gut. Ist sicher kein Patentrezept und irgendwann fängt man auch an zu schwimmen, aber es hat mir gezeigt, dass man auch durchaus mal locker lassen kann.

Mein Rat wär also: weniger zeitintensive Reihen bzw. jeweils nur eine in einem Fach planen, Lehrwerke **wirklich** nutzen und nicht als böse, böse abtun (wie es ja im Ref meist vermittelt wird), locker lassen - die Erfahrung kommt. Man muss nicht perfekten Unterricht machen. In den unperfekten Stunden ist manchmal mehr Raum für Lernprozesse als in den durchgestylten. Ach ja: und tu auch was für dich! Das Thema Grenzen setzen beim Vorbereiten hatten wir ja hier schon. Setz dir ein zeitliches Limit und hör dann auf mit der Vorbereitung. Und an einem Tag am Wochenende fasst du nichts schulisches an!

Gruß
Melo

Beitrag von „neleabels“ vom 3. März 2013 20:17

Genau. Nerven behalten. Dazu kommt nämlich auch noch, dass man im Laufe weniger Jahre wirklich dramatisch schneller in der Vorbereitung wird, weil man immer geübter in Methoden und Einsatzmöglichkeiten wird. Ein schön gestaltetes Arbeitsblatt und seine didaktische Einbindung in den Unterricht, für das ich im Referendariat noch zwei bis drei Stunden gebraucht hätte, kann ich mittlerweile in einer dreiviertel Stunde aus dem Ärmel schütteln. Außerdem wird man mit zunehmender Erfahrung einfach gelassener - wenn etwas mal in die Hose geht, tariert sich das auf die Dauer schon wieder aus.

Nele

Beitrag von „Finchen“ vom 3. März 2013 21:01

Das, was FuchsiHasi beschreibt kenne ich nur zu gut aus dem ersten Jahr nach meinem Ref. Da hatte ich auch diesen Perfektionsdrang und eine volle Stelle. Das Arbeitspensum war zeitweise unerträglich. Am schlimmsten habe ich das Korrigieren in Deutsch empfunden (ich hatte in Jg. 7,9 und 10).

Seitdem ich nur noch eine halbe Stelle und ein Kind habe, sehe ich das Thema Schule deutlich entspannter. Ich bekomme vergleichsweise wenig Geld dafür, dass ich den ganzen Krempel wie Konferenzen u.s.w. trotzdem im vollen Umfang machen muss. Daher bin ich pragmatisch geworden. Wenn ich nach Hause komme (zweimal die Woche nach dem Nachmittagsunterricht), gehört der Nachmittag meinem Kind. Abends setze ich mich für maximal zwei Stunden an den Schreibtisch. Was dann nicht erledigt ist, muss warten. An meinem "schulfreien" Tag nutze ich den Vormittag für Unterrichtsvorbereitung. Am Wochenende arbeite ich nur, wenn es zwingend notwendig ist (z.B. Korrekturen). Insgesamt versuche ich auf eine 20-Stunden-Woche zu kommen. Das klappt nicht immer, aber oft. Dann gibt es halt mal eine Buchstunde oder ich verteile vorgefertigte Arbeitsblätter. Allerdings muss ich dazu sagen, dass ich aus der Zeit im Ref und dem Jahr danach einen ziemlichen Fundus an Material und "guten" Stunden habe, die ich immer mal wieder rauskramen kann.

Ich kann wirklich nur dazu raten, sich (angemessene) Grenzen zu setzen und diese auch einzuhalten. Familie (und besonders eigene Kinder) sind dabei natürlich sehr hilfreich.

Beitrag von „Dejana“ vom 3. März 2013 22:37

[Zitat von FuchsiHasi](#)

[Dejana](#), dann arbeitest du aber auch ganz schön viel, oder?

Ja, ich arbeite ziemlich vielen Wochenstunden...fuer nicht viel Geld. 🤔 War mir aber klar, als ich die Stelle angenommen habe. Meine letzte Schule war auch schon so. Die letzten zwei Wochen war ich ziemlich erkaltet, weshalb meine Hefte nicht vollstaendig korrigiert sind,...was mich aergert, aber wenn ich um 9 ins Bett muss, dann muss das eben so sein und dann ist der Rest auch egal.

Versuch mich an ner Schule in der Naehe zu bewerben, gibt aber derzeit nix. Das wuerde zumindest die Fahrtzeit etwas kuerzen und ich waere frueher daheim. Ausserdem hoffe ich

Ende dieses Jahres bzw. Anfang des nächsten in Mutterschaftsurlaub zu gehen. Das ist dann auch mal ne kurze Auszeit. 🤗 Gleichzeitig plane ich noch unsere Hochzeit im Sommer. Wird schon alles...

Ich hab ziemliches Glück, denn mein Zukünftiger ist ebenfalls Lehrer. Er arbeitet an den meisten Tagen aber nur "halbtags", also bis um 12, und uebernimmt den Grossteil der Hausarbeit, etc.

Beitrag von „FuchsiHasi“ vom 4. März 2013 11:42

Dann drücke ich dir die Daumen, Dejana, dass du bald eine Stelle in näherer Umgebung findest und du viel Freude bei den Hochzeitsvorbereitungen hast!! Super, wenn dein Mann dich im Haushalt unterstützt.. ich denke, mit Kindern sieht man das Ganze wirklich "lockerer", also dass Schule wirklich nur die Arbeit ist und nicht das Leben.. Habe jetzt ausgerechnet, wie viele Stunden ich in der Woche bzw. täglich arbeite (für das Gehalt) und versuche, das ungefähr anzupeilen.. Muss einfach die Notbremse ziehen.. Vielen Dank für eure tollen und aufbauenden Beiträge!! 🍀🌸

Beitrag von „Linna“ vom 4. März 2013 20:13

es stimmt: mit Kind wurde ich schon lockerer und dann mit Haus und eigenem Arbeitszimmer (mit Tür) kam meine "work-life-balance" noch mehr ins Gleichgewicht. und es gibt tatsächlich eine Routine, die die Unterrichtsvorbereitung erleichtert und ich hoffe noch auf "mein" ultimatives Schülerbeobachtungssystem, das mir einen Überblick erlaubt und zeitlich leistbar ist...

Jeder muss seinen "Turn" finden, mit dem er seinen (nicht perfektionistischen sondern ganz bodenständigen) Ansprüchen, seiner Familie, seinen Hobbies, und dem Bedarf nach "Eigenzeit" gerecht wird.

Beitrag von „Lollorossa“ vom 5. März 2013 09:56

Nicht nur die Notbremse ist wichtig, sondern auch schon Pläne, wie du die für dich befreite Zeit so nutzen kannst, dass du wieder Freude empfindest. Hör mal in dich hinein, ob es da Wünsche gibt, Dinge zu tun, für die bislang keine Zeit da war. Bei mir war es ganz simpel der Wunsch nach einem kleinen Hauskätzchen 😊, das sich auf den Schreibtisch legt und schläft, während ich korrigiere. Jetzt habe ich einen dicken Stubentiger, der mir vorlebt, was ich lange vernachlässigt habe. Neulich habe ich mir einen Garten gekauft und genieße es schnell mal ins Grüne zu kommen, frische Luft zu tanken und das Wachstum der Pflanzen zu beobachten. Bei mir ging es darum, die Zeit sinnhaft (mit allen Sinnen) zu füllen, weil unser Beruf ja doch eher die Verkopfung fordert und Stress der dominante Gefühlszustand ist.

Beitrag von „FuchsiHasi“ vom 5. März 2013 12:34

Ja, da hast du recht, Lollorossa! Werde mir mal überlegen, welche Interessen ich schon lange vernachlässigt habe.. spontan würde mir da das Malen einfallen, oder ich wollte schon lange einen kleinen Kräutergarten auf dem Balkon machen.. 🌻🌻🌻 oder endlich mal wieder Freunde/Bekannte fragen, ob sie Zeit haben.. Werde jetzt erstmal schauen, inwieweit ich die Pläne mit dem weniger-arbeiten umsetzen kann..aber bin guten Mutes 😊

Beitrag von „katta“ vom 5. März 2013 19:20

Da hilft zum Einstieg evtl auch ein VHS Kurs oder so etwas? Da hat man dann einen festen Termin, den man ungern ausfallen lässt (kostet ja auch Geld) und hilft vielleicht eher beim sanften Übergang zur work-life-balance anstelle eines vielleicht eher unspezifischen "ich muss mir mehr Zeit freischaufeln"

Beitrag von „Linna“ vom 5. März 2013 19:56

ich schließe mich katta an: mach' es in kleinen schritten, dann sind "rückfälle" nicht so groß und tragisch.

ich habe klavierunterricht und übe inzwischen auch halbwegs regelmäßig, das ist für mich das

richtige, um meine knappe zeit für mich "sinnhaft" auszufüllen.

Beitrag von „neleabels“ vom 5. März 2013 20:16

Ist eigentlich schon etwas seltsam, dass sich manche Tipps für die Erringung eines normalen Lebens im Lehrerberuf fast genau so anhören wie die Ratschläge, die man einem Rekonvaleszenten nach einer schweren psychischen Erkrankung oder eines dramatischen Lebenstraumas gibt...

Nele

P.S. Das ist keine Kritik an den Tippgebern - ich finde die Lebenssituation bemerkenswert, in die Berufsanfänger in Schulen anscheinend geworfen werden können.

Beitrag von „indidi“ vom 5. März 2013 22:21

[Zitat von katta](#)

Da hilft zum Einstieg evtl auch ein VHS Kurs oder so etwas? Da hat man dann einen festen Termin, den man ungern ausfallen lässt (kostet ja auch Geld)

Feste Termin z.B. Sport oder irgendein Kurs (am Besten noch mit einer Freundin/Bekannten) helfen mir gut.

Da ist es eher peinlich wenn man das 2. oder 3. Mal absagt.

Beitrag von „Sarek“ vom 8. März 2013 23:46

[Zitat von Lollorossa](#)

Nicht nur die Notbremse ist wichtig, sondern auch schon Pläne, wie du die für dich befreite Zeit so nutzen kannst, dass du wieder Freude empfindest. Hör mal in dich hinein, ob es da Wünsche gibt, Dinge zu tun, für die bislang keine Zeit da war. Bei mir

war es ganz simpel der Wunsch nach einem kleinen Hauskätzchen 😊 , das sich auf den Schreibtisch legt und schläft, während ich korrigiere. Jetzt habe ich einen dicken Stubentiger, der mir vorlebt, was ich lange vernachlässigt habe. Neulich habe ich mir einen Garten gekauft und genieße es schnell mal ins Grüne zu kommen, frische Luft zu tanken und das Wachstum der Pflanzen zu beobachten. Bei mir ging es darum, die Zeit sinnhaft (mit allen Sinnen) zu füllen, weil unser Beruf ja doch eher die Verkopfung fordert und Stress der dominante Gefühlszustand ist.

Ja, das machen Katzen nur zu gerne. Mittlerweile muss ich meinen Kater aus dem Arbeitszimmer rausschmeißen, wenn ich korrigiere, da er sich nicht nur auf den Schreibtisch legt, sondern mitten auf die Arbeiten und dann ständig meinen Rotstift fängt, wenn ich versuche zu schreiben.

8_o_)

Sarek