

# Bereitet ihr euch auf das Ref vor?

## Beitrag von „kurtila28“ vom 17. März 2015 11:58

Hallo an alle, die noch nicht im Ref. sind! Bereitet ihr euch irgendwie drauf vor und wenn ja, was macht ihr?

---

## Beitrag von „Trantor“ vom 17. März 2015 12:44

Schlaft aus, nehmt schonmal Johanniskraut, und verabschiedet Euch von eurem sozialen Umfeld 😊

---

## Beitrag von „nomegusta“ vom 17. März 2015 12:53

Was ich gemacht habe:

- Arbeitszimmer mit Utensilien ausstatten, falls noch nicht geschehen: Laminiergerät, Laminierfolien, Boxen für Material und AB besorgen (Kaufland hat tolle in allen Größen), bei Lidl Ausschau halten nach günstigem Papier, Ordner besorgen, Folienstifte, Magneten, allgemein Bürokleinkram (Büroklammern, Gummis, Reißnägel) besorgen - man weiß ja nie, wie die Schule ausgestattet ist
- Methodenbücher anschaffen und lesen
- Unikram ausmisten (obwohl, bei Gymi braucht man die Sachen vielleicht noch eher? Ich konnte gar nix ausm Studium mehr gebrauchen)

Ja, und noch einmal mit ALLEN Leuten was unternehmen und ihnen auch ankündigen, dass man von dir bald nicht mehr viel mitkriegen wird - die nächsten 1,5 Jahre wirst du nur noch dein Arbeitszimmer von innen sehen (und die Schule natürlich).

---

## Beitrag von „Trantor“ vom 17. März 2015 13:26

Ich habe in meinem ganzen Leben noch nie irgendwas laminiert ...

---

### **Beitrag von „Mimimaus“ vom 17. März 2015 16:06**

Ich habe letzten August mein Ref begonnen. Ich habe im Vorfeld PANIK geschoben, mir zig Horrorstories im Internet durchgelesen und von Bekannten erzählt bekommen, bin vor Beginn meines Refs noch mal ganz toll in den Urlaub gefahren, weil "bald habe ich ja keine Zeit mehr"....

Tja...also, ich habe eine tolle Schule erwischt, großartige Mentoren, super Fachleiter und ich schäm mich fast, es zu sagen: ich habe eine absolute Superzeit und für mich schon total viele Dinge mitgenommen und will noch viel mehr lernen. Ich habe meine Arbeitszeit nie nachgerechnet, aber ich habe vor dem Ref in der sogenannten freien Wirtschaft gearbeitet und kann eins sicher sagen: nun habe ich mehr Freizeit. Wenn ich mal Stress habe, liegt das daran, dass ich nicht früh genug mit der Vorbereitung angefangen habe und ja: DAS ist dann echter, allerdings völlig selbstverschuldeter Stress. Übrigens unterrichte ich auch mehr Stunden als vorgesehen an meiner Schule.

Ich hätte mir im Vorfeld gewünscht, mir weniger Gedanken zu machen. Es kann toll werden, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Nur hat man darauf leider wenig Einfluss.

Ansonsten Vorbereitung: das Laminiergerät ist wirklich toll, habe ich mir auch erst im Ref gekauft. Achte darauf, dass du auch DIN A3 laminieren kannst, du wirst Verwendung finden! Methodenbücher habe ich auch, aber ehrlich gesagt noch nicht reingeguckt, man findet ja auch alles online und ich habe immer riesigen Spaß daran, neue Dinge mit meinen SuS auszuprobieren (ehrlich gesagt habe ich daran manchmal mehr Spaß als meine Schützlinge....)

---

### **Beitrag von „CKR“ vom 17. März 2015 16:17**

#### [Zitat von Trantor](#)

Ich habe in meinem ganzen Leben noch nie irgendwas laminiert ...

Ich laminiere auch nix. Eigentlich geht das auch immer ohne. Und wenn ich an den [Great Pacific Garbage Patch](#) denke, fühle ich mich darin auch immer bestätigt. Jetzt fliegt ja bei uns in der

Schule noch so ne Umweltsauerei rum: Kreidemarker. Ein riesen Plastikmarker mit flüssiger Kreide gefüllt. Geht ätzend von der Tafel ab und halte ich im gegensatz zum einfachen Stück Kreide für völlig unnötig.

Ansonsten: Ich hatte mich damals so vorbereitet, dass ich meine ganzen Kopierkarten von der Uni nochmal in Methodenbücher aus der Unibibliothek umgesetzt habe, also: ich habe die Bücher kopiert.

Gruß

---

## Beitrag von „Midnatsol“ vom 17. März 2015 17:22

Ich beginne im Mai mit dem Ref. Meine Vorbereitung besteht bisher darin

- mir Bücher und Fach(didaktik)Zeitschriften aus der Uni-Bib zu scannen und mit sinnvollen Dateinamen abzuspeichern,
- alle Bekannten nach Materialien aus deren Schulzeit abzuklappen (warum werfen die Leute alles weg!?!?!?) und meine Beute (sehr mager) zu digitalisieren,
- mir einige Grammatikbücher mit Aufgaben für Englisch zu kaufen (naja, habe ich eh schon für meinen jetzigen Job),
- für Philo ein paar Texte und andere Materialien zu Themen aus dem Oberstufenlehrplan rauszusuchen, zu denen ich im Studium nichts gemacht habe,
- ein tolles Buch über Schulrecht zu lesen (SchulRecht! von G.Hoegg, ich hoffe die Empfehlung ist erlaubt und ist keine unerlaubte Werbung),
- typische Englisch-Schullektüren zu lesen (derzeit Moon Palace - eines der ätzendsten Bücher, die ich je lesen musste, es will einfach nicht enden 😞 )
- eine Liste mit Methoden, geordnet nach Sozialformen, zu erstellen (habe gerade erst angefangen)
- Meinen Arbeitsplatz umzustrukturieren bzw. auszubauen (mehr Ablagefläche durch zusätzliche Regale etc.)
- das freie Leben zu genießen 🙌

Tipp falls du im Mai anfängst: Im 4Teachers-Shop gibt es jetzt die Schulplaner fürs aktuelle Schuljahr kostenlos (nur Versandkosten) - für die 2 Monate bis zu den Sommerferien können wir so gut ausprobieren, welche Ansprüche (Bindung, Größe etc.) wir an einen Planer stellen. Habe mir 2 Stück bestellt 🙌

[Zitat von Mimimaus](#)

Ich habe letzten August mein Ref begonnen. Ich habe im Vorfeld PANIK geschoben, mir zig Horrorstories im Internet durchgelesen und von Bekannten erzählt bekommen, bin vor Beginn meines Refs noch mal ganz toll in den Urlaub gefahren, weil "bald habe ich ja keine Zeit mehr"....

[...] ich schäm mich fast, es zu sagen: ich habe eine absolute Superzeit und für mich schon total viele Dinge mitgenommen und will noch viel mehr lernen.

Ich könnte dich drücken, es tut gut auch mal solche Berichte zu lesen



---

### Beitrag von „Brick in the wall“ vom 17. März 2015 19:32

#### [Zitat von nomegusta](#)

Ja, und noch einmal mit ALLEN Leuten was unternehmen und ihnen auch ankündigen, dass man von dir bald nicht mehr viel mitkriegen wird - die nächsten 1,5 Jahre wirst du nur noch dein Arbeitszimmer von innen sehen (und die Schule natürlich).

Und noch viel wichtiger: Solche Ratschläge nicht glauben.

Viel wichtiger ist es, wirkliche ALLE Methodenbücher, die jemals geschrieben wurden, vorher zu lesen.

Im Ernst: Abwarten, der Rest ergibt sich- Ob man der Laminierotyp ist, muss man selber entscheiden. Ich habe auch noch nie was laminiert, obwohl wir so ein Gerät in der Schule stehen haben.

---

### Beitrag von „nomegusta“ vom 17. März 2015 20:30

Übrigens habe ich auch eine super Schule, eine klasse Mentorin und ein tolles Ausbildungsseminar.

Trotzdem: Mit 3 Nachmittagen Seminar in der Woche, und wenn man mehr Zeit als nötig in der Schule verbringt, einfach, um mehr mitzubekommen (wofür die Ausbildung ja auch da ist!),

läuft die Unterrichtsvorbereitung eben abends und am Wochenende. Und wenn man, gerade in der Anfangszeit, eben ewig braucht, weil man a) kaum Erfahrung und b) kaum Ideen hat und c) es so gut wie möglich machen will, dann geht dafür eben fast alle Zeit drauf! Und es kommt auch auf die Fächer an, gerade dann auch im eigenverantwortlichen Unterricht. Ich habe eben Fächer, die besonders den handlungsorientierten Unterricht einfordern, da steigt dann auch die Vor- und Nacharbeit.

Es wurde besser, als endlich das Seminar wegfiel, aber: Auch die Prüfungen wollen vorbereitet sein. Das Ref ist eben eine lernintensive Zeit und bei mir geht eben seit 1 Jahr nix anders mehr, ich will es auch so gut wie möglich abschließen. Gleichzeitig muss ich aber sagen, dass mir das Unterrichten (meistens) viel Freude macht, die Schüler echt in Ordnung sind und das Kollegium auch.

---

### **Beitrag von „wossen“ vom 18. März 2015 01:48**

Achja, man sollte das Ganze aber auch nicht verharmlosen...

Was ich sinnvoll fände, wenn man Zeit hat, sich aufs Refs vorbereiten, wäre vor allem die Aufarbeitung von fachlichen Schwachstellen. Oberstufenlehrpläne sich angucken, aktuelles Schulbuch bzw. Lektüren sich intensiver angucken (inklusive Sekundärliteratur) und so...Methodenkram und so lernt man anner Uni schon mehr als genug (kommt dann im Seminar auch alles - zumindest im Sek I/II-Bereich wird man dann überrascht sein, das Methoden aus ner viel kritischeren Perspektive im Seminar als anner Uni betrachtet werden).

Grad zu ner vertiefenden fachlichen Erarbeitung hat man dann nämlich im Ref dann keine Zeit/Motivation mehr - die kann aber ungemein wichtig und erleichternd im Unterrichtsalltag sein.

Also: in den Fächern Fach Deutsch/Französisch: Schulgrammatik wiederholen; Lektüren aus den Lehrplan lesen (Abivorgaben für die nächsten Jahre berücksichtigen!!); das eigene Französisch ist natürlich immer optimierbar...; Unterlagen aus dem Schriftsprachenerwerbveranstaltungen ausser Uni sich noch mal anzugucken, kann auch nicht schaden.

In meinen Fächern ist es so, dass die meisten Refs nicht Probleme wegen fehlender Kenntnisse von Methoden oder schlechtes Laminieren bekommen, sondern eher fachliche Defizite (inklusive Allgemeinwissen) vorliegen (fachliche Defizite sind auch echt schwierig im Ref-Stress aufzuarbeiten, da hat man z.B. auch wenig Zeit, sein Französisch noch weiter zu verbessern; seine Landeskundekenntnisse zu optimieren kann auch nicht schaden)

### **Beitrag von „nomegusta“ vom 18. März 2015 06:41**

Da hast du Recht, wossen. Fachliche Kenntnisse vertiefen stelle ich mir gerade am Gymi dann echt sinnvoll vor!

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 18. März 2015 14:12**

#### [Zitat von nomegusta](#)

Fachliche Kenntnisse vertiefen stelle ich mir gerade am Gymi dann echt sinnvoll vor!

ömmm...bringt man die nicht von der Uni mit? Naive Grüße!

---

### **Beitrag von „katta“ vom 18. März 2015 15:41**

Na ja, oben stand was von relevanten Lektüren, die man z.B. im Studium nicht behandelt hat, mal zu lesen. Meine Literaturseminare an der Uni beinhalteten z.B. nicht einen einzigen Text, der als Oberstufenlektüre in Frage kommt, kann man also mal machen.

---

### **Beitrag von „nomegusta“ vom 18. März 2015 16:34**

#### [Zitat von Friesin](#)

ömmm...bringt man die nicht von der Uni mit? Naive Grüße!

Ich wollte nur wossen nur noch einmal zustimmen. In meiner Uni-Ausbildung wurde ich übrigens nicht auf den Fächerverbund MNT (Bio, Physik, Chemie) vorbereitet - habe nur 1 Semester Botanik und 1 Semester allgemeine und Human-Biologie besucht. Da steht man dann blöd da,

wenn man zwar auf Grundschulschwerpunkt studiert hat, aber im Ref eine achte Klasse in MNT, besonders im Physik-Schwerpunkt, unterrichten soll. Ich musste mich dann eben nebenbei noch einlesen und selbst ein paar Experimente ausprobieren

Außerdem habe ich auf referendar.de schon einige Stories gelesen, in denen Refis wegen mangelndem Fachwissen gelitten haben - keine Ahnung, wie sowas zu Stande kommt, wenn man das Fachwissen eh mitbringen sollte .....? Wenn man aber eh die Zeit hat, kann zusätzliche Vorbereitung doch nicht schaden, denke ich.

---

### **Beitrag von „neleabels“ vom 18. März 2015 16:54**

Wobei irgendwelche akademische Sekundärliteratur für Oberstufenlektüren wirklich sinnlos ist. Ich würde mir als Anfänger die didaktischen Handreichungen der Schulbuchverlage anschauen, um mal erste Eindrücke zu sammeln, wie man so einen Unterricht angehen kann.

Nele

---

### **Beitrag von „jabberwocky“ vom 18. März 2015 17:56**

#### [Zitat von nomegusta](#)

Außerdem habe ich auf referendar.de schon einige Stories gelesen, in denen Refis wegen mangelndem Fachwissen gelitten haben - keine Ahnung, wie sowas zu Stande kommt

sowas kommt zustande wenn man in Fachvorlesungen sitzt und ständig sowas sagt, und natürlich auch mit aller Inbrunst vertritt und glaubt, wie, dass man ja eh nur Lehramtstudent ist und eine 4 reicht, man das ja nicht kann weil man nur Lehramt studiert und man das ja alles sowieso nie wieder braucht.

Sowas, und vieles mehr höre ich ständig in den Mathematik- und Physikvorlesungen.

Da haben dann manche die Klausur zur Theoretischen Physik nicht bestanden. Statt einer Nachklausur lässt der Dozend die Studierenden, die nicht bestanden haben, eine der 5 Aufgaben (zufällig gewählt) vorrechnen. Und da wird panisch gejammer.

Da sind Leute nicht in der Lage in 2 Monaten die Lösungen der 5 Aufgaben (Standard oder sehr

ähnlich) zu recherchieren und im Zweifelsfall auswendig zu lernen. Und wollen das auch gar nicht weil man Theo ja eh nie wieder braucht.

Ich lästere nicht über Menschen, die Klausuren nicht bestehen. Das kann mal passieren und Theoretische Physik ist wirklich nicht leicht. Aber einige zeigen eine ganz bestimmte negative Einstellung, da gehts in den Fachvorlesungen nur um das Bestehen ohne Interesse am Stoff.

So kommt das... zum Beispiel

---

### **Beitrag von „Midnatsol“ vom 18. März 2015 18:46**

... aber auch wirklich nur zum Beispiel!

Tatsache ist doch, dass ein Universitätsstudium nicht dazu gedacht ist, die (Lehramts-)Studenten fachlich bzw. inhaltlich auf das vorzubereiten, was sie später im Job benötigen, sondern ihnen das wissenschaftliche Arbeiten beizubringen, und zwar für gewöhnlich anhand der Lieblingsthemen der Professoren. So kommt es, dass einige (viele?) Themen, die in der Schule behandelt werden müssen, den Studenten einfach noch nicht bekannt sind. Sie sollten nun in der Lage sein, sich selbstständig einzulesen, aber dass gerade das während des Refs kräftezehrend sein kann, wurde ja bereits angesprochen. "Schulthemen" als Lehramtler nicht zu kennen muss nicht heißen, dass man sich in der Uni nur zurücklehnt oder nie den Hörsaal betritt, weil man "das ja eh nie wieder braucht" (was aber auch oft zutrifft), sondern weil für die Schule unmittelbar relevante Themen einfach nicht angeschnitten werden im Studium.

---

### **Beitrag von „wossen“ vom 18. März 2015 19:12**

NeleAbels schreibt

Zitat

Wobei irgendwelche akademische Sekundärliteratur für Oberstufenlektüren wirklich sinnlos ist. Ich würde mir als Anfänger die didaktischen Handreichungen der Schulbuchverlage anschauen, um mal erste Eindrücke zu sammeln, wie man so einen Unterricht angehen kann.

Selbstredend nele, die sind aber größtenteils ja auf nem beachtlichen Niveau (einfach deutsch Bände von Schöningh z.B. müsste es auch in UB geben - die eignen sich auch sehr gut, um



das fachliche Allgemeinwissen aufzufrischen)

Sinnvoll zur Vorbereitung wäre im Didaktikbereich noch: Hilbert Meyer: Was ist guter Unterricht? (ist häufig feste Seminarlektüre, auch einfach nen gutes Buch - die Methodenbände von ihm sind eher nicht zu empfehlen, da eine spezifische Perspektive eingenommen wird). Aber es wird eh alles etwas anders sein dann im Ref. als man sich das vorher vorgestellt hat...(wie man so 'Unterricht angeht' und welche Probleme es dabei gibt, kriegt man dann im Ref. schon mit...)

Nen gewisses Problem ist es in meiner Wahrnehmung mittlerweile schon, dass viel Refs von Beginn des Studiums an die Perspektive 'Lehrer studieren' für sich gesehen haben und das sehr klausurenorientierte BA/MA-Studium per Creditpoints 'abhaken' absolviert haben (ohne tieferes fachliches Interesse). Okay, dafür sind sie am Beginn rhetorisch (und allgemein) sicherer, die jetzige Refgeneration ist ja auch schon von der eigenen Schulzeit her gewöhnt, permanent Referate und Präsentationen zu gestalten und vorzutragen. Aber man kann sicher nichts verallgemeinern..

Mitunter macht sich dann aber ne fehlende fachliche Tiefe bemerkbar, weniger in der Vorführstunden, sondern vielmehr im Unterrichtsalltag....Daran im Ref. z arbeiten ist sehr schwer, da man dort sich natürlich i8mmer auf die nächste Hürde/Lehrprobe konzentriert und damit vollkommen ausgelastet ist...und längerfristige Vorgaben verständlicherweise nicht angeht (und z.B. in Geschichte fehlendes chronologisches Wissen aufzuarbeiten ist gar nicht so einfach)

---

## Beitrag von „neleabels“ vom 18. März 2015 19:26

### Zitat von wossen

Selbstredend nele, die sind aber größtenteils ja auf nem beachtlichen Niveau

Die Handreichungen? Äh, nein. 😊

### Zitat

Sinnvoll zur Vorbereitung wäre im Didaktikbereich noch: Hilbert Meyer: Was ist guter Unterricht?

Wenn davon im Fachseminar geschwärmt wird, sollte man natürlich ausgiebig daraus zitieren. In allen anderen Fällen - Finger weg. Hilbert Meyer ist ein Blender mit drei Jahren eigener Arbeitspraxis, der den Lehrerberuf ansonsten aus der Außenperspektive der Hospitation kennt und für die tatsächliche Berufspraxis jenseits der ideologischen Traumwolken nichts beizutragen hat.

Nele

---

### **Beitrag von „wossen“ vom 18. März 2015 19:33**

Kennst du das Buch? (ich sprach ausdrücklich von 'Was ist guter Unterricht?' - nicht von den Methodenbüchern von Meyer)

Die 10 Merkmale von 'Guten Unterricht' nach Meyer haben nun wahrlich nix mit ideologischen Traumwolken zu tun ( ist einfach ne recht praxisnahe und hilfreiche Zusammenfassung von empirischer Unterrichtsforschung - das 'Spätwerk' von Meyer unterscheidet sich fundamental von seinem Methodenbüchern)

'Ideologisch' ist es eher, seine Ressentiments zu pflegen 😊

---

### **Beitrag von „neleabels“ vom 18. März 2015 19:44**

Du redest von dem Buch, in dem Meyer so tolle pädagogische Tipps gibt, wie sich einen Ruhestörer in der Klasse rauszupicken und ihn fertigzumachen, damit der Rest eingeschüchtert wird? Mhm...

Und die Merkmale seines guten Unterrichts sind ja nun eher, ähm, trivial und jedem tatsächlichen Lehrer mit Berufserfahrung bekannt.

Nein, den Hilbert Meyer soll man einfach da lassen, wo er hingehört und keinen Schaden mehr anrichten kann, im Ruhestand.

nele

---

## Beitrag von „wossen“ vom 18. März 2015 22:39

Neleabels schreibt:

Zitat

Und die Merkmale seines guten Unterrichts sind ja nun eher, ähm, trivial und **jedem tatsächlichen Lehrer mit Berufserfahrung bekannt** .

Okay, jedem Lehrer mag natürlich alles bekannt sein und alle machen 'guten Unterricht' 😊 , aber: Ähm, der Thread heißt:

Zitat

Bereitet ihr euch auf **das Ref** vor?

---

## Beitrag von „kodi“ vom 19. März 2015 20:11

Ich bin gerade etwas erschrocken.

Den fachlichen Schulstoff sollte man zumindest in meinen Fächern bereits beherrschen und nicht wiederholen müssen.

Wer da Lücken hat, hat in der Tat eine Vorbereitung dringend nötig.

Alle die nicht unter diese Kategorie Totalausfall fallen, sollten sich am besten mit einem Urlaub oder anderen Dingen, die sie gerne machen vorbereiten, damit sie sorgenfrei, gut gelaunt, ausgeglichen und voller Tatendrang ins Ref gehen.

---

## Beitrag von „nomegusta“ vom 20. März 2015 05:52

... und eine Schultasche besorgen. Mir wurde eine Lederlehrertasche geschenkt. Wobei ich inzwischen immer öfter noch auf "Externe" zurückgreifen muss: Da schleppt man sich dann mit Schultasche, Karton mit Krams und einem Korb voller Hefte durch die Gegend 😊 .

## Beitrag von „Trantor“ vom 20. März 2015 08:13

### Zitat von nomegusta

... und eine Schultasche besorgen. Mir wurde eine Lederlehrertasche geschenkt. Wobei ich inzwischen immer öfter noch auf "Externe" zurückgreifen muss: Da schleppt man sich dann mit Schultasche, Karton mit Krams und einem Korb voller Hefte durch die Gegend 😊 .

Ich finde einen ausreichend großen Rucksack allerdings wesentlich praktischer

---

## Beitrag von „Modal Nodes“ vom 20. März 2015 09:12

Nutzt die Zeit und macht euch fachlich zumindest ein wenig fit.

Wenn ein Mathe-Referendar bei mir hinten drin sitzt, der mir nach der Stunde sagt: "Jetzt weiß ich auch wieder wie eine Parabel aussieht"  
oder Informatik-Referendare an die Schule kommen, die gerade mal Excel können, dann sagt mir das, dass es mit der passenden fachlichen Vermittlung an der Uni nicht so weit her sein kann.

---

## Beitrag von „Kirsche85“ vom 21. März 2015 20:00

Ich habe mich in keinsten Weise auf das Ref vorbereitet. Weder irgendwelche Fachliteratur gelesen, noch "Büromaterial" gekauft. Das kam Schritt für Schritt, eben nach Bedarf.

Die Ferien vorher wurden für den Umzug genutzt und zur Erkundung der neuen Stadt, was bei Dingen wie z.B. den Wandertag dann nicht schlecht war. Macht euch net verrückt...

---

## Beitrag von „Kalle29“ vom 22. März 2015 17:16

Ich hab ja Seiteneinstieg gemacht, bei mir war Uni noch weiter weg als bei den normalen Refs. Mangels Zeit (vorher Vollzeit berufstätig) habe ich mich überhaupt nicht vorbereitet. Den fachlichen Teil (Mathe bei mir) konnte ich mir ohne Probleme nebenbei aneignen - dafür haben wir doch studiert. Schnelles Erfassen von Wissen sollte jeder von uns beherrschen. Bücher habe ich auch nicht gelesen - auch keine Fachdidaktikbücher. Das kannst du nach meinem Eindruck eh nicht machen, da das Ref. eigentlich nur darauf ausgerichtet ist, deinem Fachleiter zu gefallen. Und der wird dir schon sagen, was er gut findet und was nicht - eventuell musst du dann ein Buch lesen.

Lass dich auch nicht von Aussagen wie "kaum noch Freizeit" oder so beeindrucken. Selbst mit 19 Stunden Unterricht als Seiteneinsteiger hast du noch Zeit, mal ein Hobby zu betreiben oder Freunde zu treffen. Eng wird es nur kurz vor Lehrproben und natürlich so ca. 8 Wochen vor der UPP. Allerdings solltest du dir einen bequemen Schreibtischstuhl kaufen (der sicherlich wichtiger ist als Laminiergeräte oder sonstiges), da du wieder viel sitzen wirst. Quittung aufbewahren, freut sich das Finanzamt.

Also, ganz entspannt an die Sache ran gehen.