

Freizeit im Referendariat

Beitrag von „Mogli89“ vom 17. November 2016 19:12

Hallo :),

ich bin gerade frisch im Ref. in NRW und habe da eine Frage. Man hört ja immer wieder, dass die Refis keine Zeit haben und oft an der Grenze der Belastbarkeit oder darüber hinaus gehen müssen. Nun ist meine Frage wie realistisch es ist, ein Hobby (1x die Woche, kostet 4 Stunden Zeit am Donnerstag) fortzuführen? 😄 Wenn ich aufgrund dessen am WE arbeiten muss oder spät abends wäre das voll ok. Aber ich will mir dieses Projekt gerne bewahren 😊
Wie sind da eure Erfahrungen? 😊😊😊

Beitrag von „immergut“ vom 17. November 2016 19:14

Abwarten und gucken. Was sollen wir da jetzt von außen raten? Jeder kommt unterschiedlich gut klar. Und bei jedem sind die Rahmenbedingungen anders (Vorerfahrung, Betreuung in Seminar und Schule, Schülerschaft, Kollegium, Mentoren).

Beitrag von „MrsPace“ vom 17. November 2016 19:22

Ich hatte nie mehr Freizeit als im Ref... 10 Stunden Unterricht pro Woche, gerademal vier Klassen. Reinsten Luxus im Vergleich zum Studium und zu meinem jetzigen vollen Deputat. Vielleicht suchst du dir noch ein weiteres Hobby, damit dir nicht langweilig wird.

Beitrag von „Cat1970“ vom 17. November 2016 19:35

Ich fand das Referendariat schon stressig, aber eher wegen der ganzen Schreibarbeit (Examensarbeit, Unterrichtsentwürfe, Ausarbeitungen fürs Studienseminar...) und der Prüfungsvorbereitungen. Wir mussten 12 Stunden pro Woche unterrichten, dazu kamen immer

ein bis zwei Stunden pro Woche zusätzlich, die wir mit den Mentorinnen besprochen haben oder Vertretung gemacht haben oder mal so eine Stunde mehr Unterricht, damit man die Stunden für die Unterrichtsreihe alle hinbekam etc. An zwei Tagen verteilt lief das Studienseminar. Trotzdem habe ich in dieser Zeit einige Nachhilfeschüler aus Studentenzeiten weiter unterrichtet (das waren auch 4 Stunden pro Woche), bin einmal in der Woche zum Sport gegangen und habe mich weiter mit Freunden getroffen etc. Manchmal habe ich dann eben Nachtschichten eingelegt, wenn ich an anderen Tagen feiern war. Insofern wirst du ein Hobby bestimmt weiter machen können, auch wenn heute -glaube ich- zumindest in NRW wohl 14 Wochenstunden anstehen, oder?

Beitrag von „Midnatsol“ vom 17. November 2016 19:43

Ja, in NRW hältst du 9 Stunden eigenverantwortlichen Unterricht (ohne Lehrer hinten drin) und 5 Stunden Ausbildungsunterricht. Bei mir war es immer mehr (meist 1-2 Stunden zusätzlich Ausbildungsunterricht), weil ich nur so alle Stunden in den Kursen des Ausbildungsunterrichts unterrichten konnte. Und natürlich noch 6 Stunden Seminar.

Ich hatte nebenher definitiv noch 4 Stunden Freizeit die Woche - bzw. mehr! Wann du dir wie viel Freizeit gönnst, entscheidest du selbst (außerhalb des Stundenplans natürlich), das ist ja einer der schönen Aspekte des Lehrerberufs! Machbar ist es meiner Erfahrung nach jedenfalls. Du erstellst dir deinen eigenen Arbeits-/Freizeitplan und setzt die Prioritäten; wenn dieses Hobby eine deiner Prioritäten ist, dann zieh es durch. Ein Ausgleich ist gut und wichtig! Ob es immer donnerstags 4 Stunden geht, können wir von außen nicht sagen, mach deine eigenen Erfahrungen. Viel Spaß im Ref 😊

Beitrag von „chilipaprika“ vom 17. November 2016 19:49

Hallo!

Alles ist relativ. Vielleicht unterrichtest du (Ausbildungsunterricht) einen LK, der donnerstags und freitags ist, dann wird es in dieser Zeit schwer, donnerstags abends frei zu machen. Vielleicht ist der Konferenztag deiner Schule donnerstags und dann hast du ab und zu gesetzte Termine.

Das Referendariat ist ein Vollzeitjob und so sollte es auch wahrgenommen werden. Ab und zu wirst du auch weit über die 41 Stunden Woche gehen. und mal wird es "lockerer". In den Ferien wirst du vielleicht nicht durcharbeiten... oder doch und dir damit Arbeit in späteren Wochen

ersparen.

... aaaaaaaaaaaber:

sich ein Hobby zu bewahren ist das Wichtigste, was du machen sollst. Du hast als Ref/Lehrer eben eine relativ freie Zeiteinteilung. Wenn du zum Sport unter der Woche willst, musst du dich eben organisieren, dass du zu dieser Zeit frei hast.

Man kann nicht 3 mal die Woche zum Sport, 1 mal zum Orchester, 1mal zum Stammtisch und am Wochenende die Nacht durchfeiern. Ist klar.

Aber man kann / sollte auch nicht die komplette Woche bis spät in die Nacht am Schreibtisch sitzen.

Feierabend ist bei uns ein dehnbarer Begriff. Aber Freiräume sind wichtig!!

Ich bin jetzt erst ein paar Jahre auf der Planstelle. Habe die ersten Jahre den Fehler gemacht, dass ich komplett in Arbeit eingesunken bin. und das kann man schnell, wenn man immer wieder was verändern will. Es gibt IMMER was zu tun. Seit ca. einem Jahr gehe ich zwei mal die Woche zum Sport mit festen Vereinterminen. Weil die Termine eben fest sind und ich dafür Sorge, dass ich bis dahin fertig bin. Es klappt mittlerweile wunderbar. Ich trödele vorher nicht, weil ich eben verabredet bin. und danach setze ich mich zur Not noch ein Stündchen hin. Entspannt und glücklich über meine Freizeit.

PS: unseren SchülerInnen geht es nicht anders. und da könnte ich schreien, wenn mir Eltern im Elterngespräch erzählen, dass ihr Kind 5mal die Woche Nachhilfe hat und nicht mehr zum Sport geht, weil Mathe wichtiger ist.

Ein zufriedener/ entspannter Mensch ist viel leistungsfähiger.

Beitrag von „Mogli89“ vom 17. November 2016 20:07

[Zitat von Cat1970](#)

Ich fand das Referendariat schon stressig, aber eher wegen der ganzen Schreibarbeit (Examensarbeit, Unterrichtsentwürfe, Ausarbeitungen fürs Studienseminar...) und der Prüfungsvorbereitungen. Wir mussten 12 Stunden pro Woche unterrichten, dazu kamen immer ein bis zwei Stunden pro Woche zusätzlich, die wir mit den Mentorinnen besprochen haben oder Vertretung gemacht haben oder mal so eine Stunde mehr Unterricht, damit man die Stunden für die Unterrichtsreihe alle hinbekam etc. An zwei Tagen verteilt lief das Studienseminar. Trotzdem habe ich in dieser Zeit einige Nachhilfeschüler aus Studentenzeiten weiter unterrichtet (das waren auch 4 Stunden pro Woche), bin einmal in der Woche zum Sport gegangen und habe mich weiter mit Freunden getroffen etc. Manchmal habe ich dann eben Nachtschichten eingelegt, wenn

ich an anderen Tagen feiern war. Insofern wirst du ein Hobby bestimmt weiter machen können, auch wenn heute -glaube ich- zumindest in NRW wohl 14 Wochenstunden anstehen, oder?

Ja, allerdings ist das nicht reiner Unterricht. Das sind 9 Stunden Ausbildungsunterricht und 5 Stunden Hospitation 😊

Beitrag von „chilipaprika“ vom 17. November 2016 20:29

mmm... noch vielleicht...

bald wirst du die 14-15/16 Stunden schon unterrichten. 9 komplett alleine, und die restlichen 5-6 Stunden im Ausbildungsunterricht mit einem Ausbildungslehrer hinten.

Beitrag von „Mogli89“ vom 17. November 2016 21:16

Vielen Dank für eure Antworten 😄 Ich sehe es mal positiv, dass es eine Halbtagschule ist und ich allerspätestens um 14.30 zu Hause bin :D. Ich denke ich muss wirklich gucken was kommt und wie organisiert ich bin 😊

Beitrag von „yestoerty“ vom 17. November 2016 22:11

Hängt eventuell auch von der Schulformen, den Fächern, Unterstützung im Kollegium und Seminar ab.

Als ich das erste Mal eine mir bis dahin unbekannte Theorie im Päda-LK unterrichten musste hat die Vorbereitung deutlich länger gebraucht als für simple present in der 5. Klasse.

Und während der Klausurphase mit den Korrekturstapeln war auch weniger Freizeit als in der Woche nach den Sommerferien, die man in den Ferien gut vorgeplant hatte. Ist halt alles immer Phasenweise.

Beitrag von „Stan87“ vom 18. November 2016 08:17

ich bin momentan im Ref und hab Montag und Dienstag gleich mal 9 Stunden eigenständiger Unterricht. Das nimmt tatsächlich ein bisschen mit, bzw. Bin ich dann eben Dienstag Nachmittag schon etwas platt, weil ich es eben nicht gewohnt bin 9 Stunden voll präsent zu sein in so kurzer Zeit. Dafür hab ich dann die restlichen Stunden erst Freitag wieder.

Trotzdem geh ich Dienstags, Freitags und sonntags zum Fussball und parallel noch ca. 3 mal ins Fitnessstudio.

Ich geh am Wochenende feiern, schaff es ins Kino und leb eigentlich ein ganz gemütliches Leben im Ref, wenn ich ehrlich bin.

Mein großer Vorteil ist, dass ich keinen genauen Zeitplan für die Stunden benötige. Ich erstelle für meine Stunden ein Lernziel und überlege mir Einstieg und Methoden, die ich anwenden, bzw. Arbeitsblätter die ich verwendet möchte.

Und ab da endet meine Planung und ich improvisiere, denn jede Stunde ist ja doch von den Schülern auch abhängig.

Viele der Kollegen machen sich viel mehr Stress. Planen alles auf die Minute, setzen sich 3-4 Stunden an einen Entwurf und verkünsteln sich.

Insofern hängt es tatsächlich davon ab wie du dich ins Ref einfindest und wie sicher du letztlich bist beim Unterrichten.

Montag hab ich Unterrichtsbesuch, die Woche drauf Kolloquium und dann stehen paar Klassenarbeiten und die Dokumentation an. Aber auch in so Phasen gilt: Einfach locker bleiben und nicht stressen lassen. Panik hat noch keinem geholfen 😊

Einziges Problem für dich könnte sein dass du auf Donnerstag festgelegt bist mit den vier Stunden. Ich bin an dem Tag mit An- und Rückfahrt ca. 12 Stunden am Seminar alle zwei Wochen. DAS stresst mich dann doch 😅

Beitrag von „Micky“ vom 18. November 2016 17:06

Im Ref hatte ich Zeit. Der Druck war immens, aber ich habe damals 2x pro Woche jeweils 4 Stunden meinem Hobby gewidmet und war am Wochenende fast immer einen tag feiern. Das änderte sich schlagartig, als ich nach dem Ref anfang, mit voller Stelle zu arbeiten. Da war das Gegenteil der Fall, und erst nach ca. 2 Jahren konnte ich wieder etwas "Luft schnappen".

Beitrag von „MSS“ vom 18. November 2016 17:08

Sollte machbar sein, die Frage ist, ob es unbedingt der Donnerstag sein muss. Neben Schule hat man ja auch Studienseminar und das könnte schon mal lange gehen und wenn es dann am Donnerstag ist...

Beitrag von „Yummi“ vom 18. November 2016 17:17

Es gibt nichts schlimmeres als das Referendariat zum Lebensmittelpunkt zu stilisieren und alles andere zu vernachlässigen. Du gehst daran eher zugrunde als dass dir diese Verbissenheit nützt.

Lebe deine Hobbies! Ich bin Wochenends mit Kollegen regelmäßig in den Pubs gewesen, war mehrmals die Woche im Fitnesscenter und habe definitiv meine Spielkonsole nicht weggelegt.



Viel mehr Stress habe ich mit meinem vollen Deputat auch nicht. Lass alles auf dich zukommen

