

# Resourcennutzung und Arbeitserleichterung

## Beitrag von „Beautifulday“ vom 28. März 2019 07:04

Guten Morgen,  
nach längerer Abwesenheit befinde ich mich gerade in der Wiedereingliederung. Lange habe ich überlegt, ob ich den Job noch weitermachen will und mich jetzt dafür entschieden. Einiges muss/sollte jedoch anders werden. Ich hab selber schon ein paar Sachen überlegt und hoffe nun mal auf euer Schwarmwissen.

Wie erleichtert ihr euch euren Schulalltag?  
Welche Zeitkiller habt ihr gefunden und vielleicht abgeschafft?  
Wie bekommt ihr Pausen innerhalb des Schultages?  
Welche Maßnahmen zur Arbeitserleichterung habt ihr gefunden?

Oder ganz allgemein, wie erhaltet ihr euch die Freude an diesem Beruf und wie schafft ihr es, dass er euer Leben nicht dominiert?

Liebe Grüße, Beautifulday

---

## Beitrag von „DePaelzerBu“ vom 28. März 2019 07:10

ich hatte da schonmal was geschrieben, vielleicht hilfts was:

[Engagement und Rückzug](#)

---

## Beitrag von „Midnatsol“ vom 28. März 2019 07:51

Für mich gilt:

- Für alles, was ich voraussichtlich noch mehrfach wiederverwenden kann, bin ich bereit, Zeit aufzuwenden.

-> eine Unterrichtsreihe zu einem Thema, das mehr oder weniger konstant im Lehrplan drin ist, plane ich gründlich. Hier erstelle ich mir eine Planungsdatei mit einer Übersicht über das vorhandene Material, (alternativen) Arbeitsaufträgen, knappen Hinweisen zu Lösungen und Skizzen von Tafelbildern (wenn ich sie nicht vorher geplant habe fotografiere ich sie nach dem Unterricht ab und füge das Bild ein), sodass ich in den nächsten Jahren idealerweise mit einem Aufwand von einer Minute und einem gedanklichen Aufwand von etwa 0 die Reihe halten kann. So habe ich langfristig viel mehr Freiraum, muss dann nur noch minimal anpassen, wenn ein Kurs etwas mal nicht ausreichend verstanden hat oder so.

-> Es bedeutet auch: Für Klausuren nehme ich nicht die neueste Rede des amerikanischen Präsidenten, auch wenn die noch so aktuell ist und ins Thema passt, sondern eher eine alte Rede von Bush oder so, in der zentrale Elemente des American Dream enthalten sind. Aktualitätsbezug ist hier nicht mehr wirklich gegeben, ja. Aber inhaltlich ist drin, was ich brauche und ich kann die Klausur in ein paar Jahren nochmal stellen, auch ohne dann vorher das Tagesgeschäft der Politik Trumps besprochen zu haben.

- Umkehrschluss: Wenn ich etwas voraussichtlich nur ein einziges Mal verwenden kann, dann mache ich es nur, wenn ich selbst aktuell Spaß daran habe oder wenn ich es eben muss - dann aber nur auf Niveau "Dienst nach Vorschrift".

-> Nochmal Beispiel der Rede: Im Unterricht nehme ich durchaus mal eine aktuelle Rede durch, die ich voraussichtlich nicht wieder verwenden kann; da mache ich mir dann aber maximal kurz Notizen zu dem, was die Schüler rauskriegen sollen. Eine "Musterlösung" würde ich für so einen Text z.B. nie schreiben. Viel zu aufwändig dafür, dass ich es nur ein einziges Mal nutzen werde.

- Ich beute mich nicht selbst aus.

-> Die Schulleitung will, dass wir kollegiale Hospitationen durchführen und zwar bevorzugt in unseren Freistunden. Nö. Die Person, mit der ich die Hospitation durchführen möchte hat leider in meinen Freistunden keinen Unterricht in der Klasse, die ich sehen will. Entweder eine Stunde von mir fällt aus dafür, oder ich mache es nicht.

-> Analog zu sehen ist das bei der Durchführung mündlicher Prüfungen (ggf. als Co-Prüfer), Exkursionen zum Arbeitsamt mit meiner Klasse in Zuge des Berufsberatungsprogramms, etc.: Die liegen, so ich es in der Hand habe, an dem Tag, an dem ich sowieso 6 oder mehr Stunden habe, nicht an dem Tag an dem nur 3 Unterrichtsstunden liegen.

-> Ich habe eine Vertretung, der Kollege aber kein Material hinterlegt? Nein, ich verbringe die Pause nicht damit, irgendein Material aufzutreiben, das die Schüler bearbeiten können. Ich frage am Anfang der Stunde, ob die Schüler Hausaufgaben haben, die sie bearbeiten können, und habe ansonsten ein Spiel dabei.

- Kleinvieh macht auch Mist!

Ich habe eine fast diebische Freude daran, regelmäßige Arbeitsabläufe immer effizienter zu gestalten. Das lasse ich gegenüber Kollegen so nicht raushängen, die würden mich bei so mancher "Maßnahme" als Freak abstempeln. Aber mich freut es!

-> Elternbriefe oder Mails, die ich wegen einer Funktion an der Schule jährlich schicken muss, speichere ich mir systematisch ab. Da kommt dann immer exakt derselbe Text, nur das Datum wird aktualisiert. Da findet sich dann eben keine heitere Anspielung auf aktuelle innerschulische Vorgänge im Text, sondern nur die präzise die Informationen, die ich ausgeben muss/möchte. Isso.

-> Ich schreibe keine handschriftlichen Kommentare unter Klassenarbeiten. Wenn etwas nicht aus dem EWH deutlich wird (ich z.B. das Gefühl habe, dass ich einem Schüler einen Fehlerschwerpunkt explizit benennen muss, damit er daran arbeiten kann), dann tippe ich das unter den EWH - den ich am Computer ausfülle und ausdrucke. Das einzige, was handschriftlich erfolgt, ist meine Unterschrift - die inzwischen nicht mehr aus meinem vollen Nachnamen, sondern nur noch meinem 3-Buchstaben-Kürzel besteht. Geht so einfach schneller.

- Und der wohl wichtigste Grundsatz: Ich spare niemals (!) an Schlaf.

---

### **Beitrag von „O. Meier“ vom 28. März 2019 08:15**

Zwei Dinge auf die Schnelle:

1. Lerne liegenlassen. Wenn ich zu Beginn der Sommerferien meinen Schreibtisch ausmiste, werfe ich festmeterweise Zeug weg, das ich dort liegen hatte, weil's ja so wichtig war. War's wohl doch nicht.

2. Sei offensiv krank. Kollegen und insbesondere Vorgesetzte vergessen sehr schnell, warum man längere Zeit ausgefallen ist. Das meinen die nicht böse, der eigene Stress lässt sie das ausblenden. Erinnere sie daran, wenn sie mit irgendeinem Mist kommen. "Ich bin krank, ich möchte noch nicht sterben." erspart jede Menge Diskussionen, warum man sich an dieser blöden Idee denn nun nicht beteiligt.

hth

---

### **Beitrag von „Krabappel“ vom 28. März 2019 11:04**

Hallo [@Beautifulday](#), an welcher Schulart unterrichtest du denn welche Fächer? Weswegen hast du dir eine Auszeit genommen, was ließ dich zweifeln, wieder einzusteigen...? Erzähl doch erstmal ein bisschen. Oder bist du auf Datensammlung, weil du dich selbständig machen willst, um Lehrer zu beraten?

---

### **Beitrag von „Beautifulday“ vom 28. März 2019 14:21**

Hallo,

danke schon einmal für die Antworten. In den anderen Thread hab ich auch schon reingelesen. Eigentlich sollte man in meinem Profil sehen, dass ich an der Grundschule arbeite, mit fast alle Fächer meine ich: Deu, Ma, SU, Kunst, Musik und Religion (Textil und Englisch waren auch schon dabei). Wie halt so üblich in der Grundschule.

Die Auszeit genommen habe ich mir nicht wirklich. Ich bin Anfang des Schuljahres einfach zusammengeklappt und nun seit Januar in der Wiedereingliederung. Tja, was hat mich bewogen, den Job nicht aufzugeben. Ich muss gestehen, dass den Beamtenstatus aufzugeben mir sehr schwer gefallen wäre. In meiner damaligen Situation habe ich ihn oft als Fessel gesehen, denn ohne hätte ich vielleicht doch was anderes gemacht.

Was mich bewogen hat zu bleiben war dann eine Mischung. Unser Einzugsgebiet ist nicht einfach und oft hadere ich mit dem, was alles nicht geht.

Nun wird es ein wenig spooky für Leute, die nicht glauben. Aber ich habe mich einfach gefragt, wo Gott mich haben will. Wo sind meine Kompetenzen und Fähigkeiten? Wenn hier auch Christen unterwegs sind, verstehen die vielleicht eher was ich meine... Mir hat es geholfen, mal einen Schritt zurückzugehen und zu gucken, wo ich sein soll.

Und ich kann meinen Job. Ich kann Struktur und eine gute Art, auch mit schwierigen Kindern umzugehen.

Jetzt übe ich also Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Gucken was geht, und nicht verzweifeln an dem, was nicht geht. Dinge akzeptieren, die ich nicht ändern kann. Mich abgrenzen und nicht immer "hier" schreien. Meinen Wert nicht definieren über all die Sachen die ich extra mache. Freundlich sein...

Tja, so genau wollte ich eigentlich gar nicht werden, aber bevor man mich der Datensammlung verdächtigt... Und ich bin wirklich gespannt, was ihr so macht, um gesund zu bleiben.

Was mich zum Beispiel nervt ist, dass ich dauernd irgendwas kontrolliere: Hausaufgaben, Rechentests, im Unterricht gearbeitetes. Wenn ich das alles gemacht habe, bleibt irgendwie nicht viel Zeit um coolen Unterricht vorzubereiten und darauf hätte ich wirklich Lust.

Das erstmal an dieser Stelle.

Beautifulday

---

### **Beitrag von „lamaison“ vom 28. März 2019 15:06**

Mir ging es mal ähnlich. Während der Eingliederung bekam ich große Unterstützung durch meine SL. Sie sagte immer: "Frau Iamaison, sie bekommen ein Schild, wo Achtsamkeit draufsteht. Das lesen sie, wenn es zu viel wird." Wir haben uns eine Klassenleitung geteilt, die Elternabende und alles gemeinsam besprochen und organisiert. Ich bin ja mit wenigen Stunden eingestiegen und das hat mir Sicherheit gegeben in meiner ganzen Verunsicherung. Lass dir Zeit. Es ist okay, wenn nicht alles perfekt ist, erst mal musst du auf die Füße kommen. Unterricht ist auch gut, wenn nicht immer die perfekten Materialien gebastelt und ausgestellt werden. Ich habe damals fast 2 Jahre gebraucht, bis ich wieder die Alte war, d.h. bis ich nicht gleich in Panik geriet wegen Terminen und Dingen, die mir über den Kopf zu wachsen drohten. Da ich noch länger im Beruf bleiben will, arbeite ich immer wieder daran, mir ein dickeres Fell zuzulegen. Bei mir sind seitdem 7 Jahre vergangen und es ist schon seit längerem wieder alles gut.

---

## **Beitrag von „Hannelotti“ vom 28. März 2019 15:30**

### Zitat von Beautifulday

Hallo,

danke schon einmal für die Antworten. In den anderen Thread hab ich auch schon reingelesen.

Eigentlich sollte man in meinem Profil sehen, dass ich an der Grundschule arbeite, mit fast alle Fächer meine ich: Deu, Ma, SU, Kunst, Musik und Religion (Textil und Englisch waren auch schon dabei). Wie halt so üblich in der Grundschule.

Die Auszeit genommen habe ich mir nicht wirklich. Ich bin Anfang des Schuljahres einfach zusammengeklappt und nun seit Januar in der Wiedereingliederung. Tja, was hat mich bewogen, den Job nicht aufzugeben. Ich muss gestehen, dass den Beamtenstatus aufzugeben mir sehr schwer gefallen wäre. In meiner damaligen Situation habe ich ihn oft als Fessel gesehen, denn ohne hätte ich vielleicht doch was anderes gemacht.

Was mich bewogen hat zu bleiben war dann eine Mischung. Unser Einzugsgebiet ist nicht einfach und oft hadere ich mit dem, was alles nicht geht.

Nun wird es ein wenig spooky für Leute, die nicht glauben. Aber ich habe mich einfach gefragt, wo Gott mich haben will. Wo sind meine Kompetenzen und Fähigkeiten? Wenn hier auch Christen unterwegs sind, verstehen die vielleicht eher was ich meine... Mir hat es geholfen, mal einen Schritt zurückzugehen und zu gucken, wo ich sein soll.

Und ich kann meinen Job. Ich kann Struktur und eine gute Art, auch mit schwierigen

Kindern umzugehen.

Jetzt übe ich also Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Gucken was geht, und nicht verzweifeln an dem, was nicht geht. Dinge akzeptieren, die ich nicht ändern kann. Mich abgrenzen und nicht immer "hier" schreien. Meinen Wert nicht definieren über all die Sachen die ich extra mache. Freundlich sein...

Tja, so genau wollte ich eigentlich gar nicht werden, aber bevor man mich der Datensammlung verdächtigt... Und ich bin wirklich gespannt, was ihr so macht, um gesund zu bleiben.

Was mich zum Beispiel nervt ist, dass ich dauernd irgendwas kontrolliere: Hausaufgaben, Rechentests, im Unterricht gearbeitetes. Wenn ich das alles gemacht habe, bleibt irgendwie nicht viel Zeit um coolen Unterricht vorzubereiten und darauf hätte ich wirklich Lust.

Das erstmal an dieser Stelle.

Beautifulday

Alles anzeigen

Ja, es gibt hier noch andere christen im schuldienst 😊 Habe dir eine Nachricht geschrieben 😊

---

## Beitrag von „Krabappel“ vom 28. März 2019 16:16

### Zitat von Beautifulday

...

Jetzt übe ich also Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Gucken was geht, und nicht verzweifeln an dem, was nicht geht. Dinge akzeptieren, die ich nicht ändern kann...

Das hilft mir auch. Und zwar nicht bewusst, dass ich mir sagen würde "nimms hin", das funktioniert bei mir nicht. Sondern über den Weg der Meditation. Jeden Tag einmal hinsetzen und 10 min. atmen, jeden aufkommenden Gedanken oder Emotionen wahrnehmen und sofort wieder verabschieden. Nichts denken sozusagen. Das Bedarf Übung und sollte zu 20 min. werden aber die paar Minuten sind auch schon sehr hilfreich, bringen Gelassenheit für den Alltag und Zeit für Bewusstsein im Umgang mit den Mitmenschen. Das Stichwort Achtsamkeit (auch: MBSR) fiel schonmal, gutes Stichwort mit dem man sich in Ruhe auseinandersetzen sollte, ein Buch, ein Kurs dazu, eine CD...

Ich wünsche dir viel Spaß mit deinen Kids, weg von den Ansprüchen und Zielen und Förderplänen und Sollerfüllungslisten hin zum Sosein in der Schule, jeden einzelnen Moment.

### **Beitrag von „MarPhy“ vom 28. März 2019 16:56**

Ich stehe noch ziemlich am Anfang des Lehrerseins und damit am unteren Ende der Nahrungskette. Was mir hilft:

Paperless Office, gesamte Vorbereitung etcpp digital bei Onenote --> Immer alles dabei  
Wenig Aufenthalt im Lehrerzimmer --> Für kleine zeitfressende Zusatzaufgaben nicht greifbar sein

Aufgaben, die "sehr sehr wichtig" und zeitaufwändig sind, für die es aber keine Kompensation gibt, lehne ich freundlich ab.

Wenn wichtig ist, dass ich das mache, darf etwas anderes dafür liegen bleiben. Wenn es nicht wichtig ist, kann es auch wer anders machen. Und wenn sich keiner findet, dann macht es halt keiner.

I offer three kinds of service: good - cheap - fast, but you can pick only two.

---

### **Beitrag von „yestoerty“ vom 28. März 2019 17:17**

Ich plane seit (netto) ungefähr einem Jahr (unterbrochen durch meine Elternzeit) auch mit OneNote und bin damit echt zufrieden. Muss man halt sein persönliches System finden, aber aktuell läuft es gut.

Und ansonsten wie es oben schon geschrieben wurde: eine Seite mit allem möglichen Material zu dem Thema, dann eine gut geplante Reihe und die nächsten Jahre kann ich das einfach so nutzen, einfach den Schwerpunkt oder die Länge ändern ohne viel Aufwand zu haben. Mal einen aktuelleren Text rein, einen anderen Schwerpunkt, weil der halt im Abi gerade gefragt ist, aber die Basics bleiben ja gleich.

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 29. März 2019 14:29**

#### [Zitat von Beautifulday](#)

Was mich zum Beispiel nervt ist, dass ich dauernd irgendwas kontrolliere: Hausaufgaben, Rechentests, im Unterricht gearbeitetes.

kenne ich. Unendlich viele Vokabeltests, -abfragen, Wochenpläne, da sind die Klassen- oder Kursarbeiten noch das Wenigste.

Ich weiß ja nicht, wie das an der GS ist, aber z.B. Wochenpläne korrigiere ich nicht, die überfliege ich nur auf Vollständigkeit und notiere mir, was ich doch noch mal wiederholen muss. Denn die gravierenden Fehler springen mich sowieso an.

Manche Klassenabreits-Korrektur geht mittlerweile schneller durch die Routine (bin 10 Jahre nach dem Ref).

bei Tests: so wie es nur irgend möglich ist: meine BE-Zahl ist immer gleich. So kann ich die Bewertungstabelle per copy & paste einfügen und ratzfatz die Noten drunterschreiben, muss also nicht ständig irgendwelche Tabellen befragen.

Viele Unterrichtsvorbereitungen (s.o.) hole ich aus der eigenen Retorte, und wenn mir das zu langweilig wird/ es nun gar nicht auf die aktuelle Klasse passt, ändere ich gezielt ab. Dann freut man sich auch riesig über ein neues Lehrwerk, das man neu "entdecken" kann!

Auch mündliche Abfragen (bei mir Vokabelanfragen) ziehe ich aus der Schublade. Ich habe sie mir alle notiert, und dann weiß ich "ahh, Kl.9, Lektion XY, erster Teil--her m it dem Kärtchen". Also keine weitere Vorbereitung im zweiten Durchlauf.

Was mir auch hilft: einen Schritt zurückgehen. Nicht jede dienstliche mail sofort beantworten. Nicht immer gleich "hier" schreien, ruhig mal abwarten. Hobbies, die dich gedanklich oder auch körperlich beanspruchen wirken ebenfalls Wunder.

Und privat mache ich längst nicht mehr alle "Verpflichtungen" mit: Straßenfest? Nur wenn ich weiß, dass ich dann rundum Zeit habe (vorher und nachher) und wenn ich **wirklich** will. Nicht weil ich meine, ich sollte.

Zeitkiller? wie bei den Jugendlichen auch: Handy  
Telephon (meine Mutter!!!)  
Laptop

dir ein gutes Gelingen!

---

## **Beitrag von „Freakoid“ vom 29. März 2019 19:40**

Also ich oute mich hier als Gründer des O. Meier-Fanclubs hier im Forum. Mitglieder sind herzlich willkommen.



## Beitrag von „Krabappel“ vom 29. März 2019 20:23

### Zitat von Freakoid

Also ich oute mich hier als Gründer des O. Meier-Fanclubs hier im Forum. Mitglieder sind herzlich willkommen.

Soll das eine Selbsthilfegruppe werden?



---

## Beitrag von „O. Meier“ vom 29. März 2019 20:27

### Zitat von Hannelotti

Eben weil ich gemerkt habe, dass das Geschriebene der TE für dich wohl so übergekommen ist, habe ich versucht es etwas zu klären.

Überlass' das doch dem TE. An den richteten sich die Fragen und um den geht's hier auch. Die Mühe zwischen Interpretation und Spekulation unterscheiden zu müssen, möchte ich mir nicht machen.

---

## Beitrag von „Beautifulday“ vom 30. März 2019 08:26

Guten Morgen,

oh ha, so viele Antworten und eine rege Diskussion. Beteiligen werde ich mich jedoch an der Diskussion über Glaubensfragen nicht.

Ich wurde gebeten meine Beweggründe für ein Verbleiben im Schuldienst transparent zu machen, dies habe ich getan. Das dies auf Unverständnis treffen würde, war mir auch klar. Darüber diskutieren möchte ich jedoch nicht. Hier gibt es geeignetere Foren. Wer sich hierzu austauschen will, dem empfehle ich das Forum <http://www.jesus.de> . Oder er macht hier einen eigenen Thread auf...

Ich bedanke mich bei allen, die mir Tipps gegeben haben.

Was ich mitnehme sind unter anderem folgendes: Pausen; Energie investieren, in die Dinge die Spaß machen; Unterricht langfristig vorbereiten; nur die eigenen Erwartungen erfüllen und diese evtl. noch mal runterschrauben; langsam machen...

Vielen Dank an dieser Stelle an alle, die sich die Zeit genommen haben und meine Ausgangsfrage beantwortet haben.

Beautifulday

---

### Beitrag von „MrsPace“ vom 30. März 2019 21:05

Suche dir etwas, das wichtiger ist als Schule. Problem gelöst. 😊

(Sorry, dass ich das so salopp sage. Mir ist bewusst, dass das eine schwerwiegende Problematik für dich ist. Aber dieser Satz bringt es auf den Punkt.)

---

### Beitrag von „Krabappel“ vom 1. April 2019 14:32

#### [Zitat von Kathie](#)

Ich glaube ohnehin, dass es ein und dieselbe Sache ist.

Gläubige Leute sagen, Gott möchte sie irgendwo haben bzw. ihre Bestimmung sei dies oder jenes.

Weniger gläubige oder ungläubige Leute sagen, sie haben gemerkt, dass sie sich in diesem Beruf am erfülltesten fühlen / dieser Beruf für sie am meisten Sinn macht / dieser Beruf am besten zu ihrem Lebensentwurf passt etc pp.

Alles das gleiche, meiner Meinung nach.

Da ich nicht besonders gläubig bin, kann ich die andere Seite nicht so gut verstehen. Vielleicht liege ich daher auch falsch, aber ich sehe nicht, dass das dieselbe Begründung ist. „Verbeamtung nicht aufgeben“ ist pragmatisch, „Beruf macht Sinn“ ist ein Gefühl der Zufriedenheit. „Gott hat diesen Weg für mich gewählt“ scheint mir dagegen eine Bürde zu sein. Vielleicht verstehe ich es aber auch falsch und dieser Gedanke hilft dabei, loszulassen? Dinge zu nehmen, wie sie sind? Das würde ja ebenfalls zu Zufriedenheit führen. Wenn ich mir aber dessen nicht so sicher bin, würde ich zusätzlich zumindest auf Therapie setzen.

Und Meditation, sagte ich das bereits? 😄 Das hat mir (um auf die Ausgangsfragen zurückzukommen) geholfen, den Kindern wieder mit offenem Herzen als Menschen zu begegnen, ohne genervt oder gereizt zu sein. Dadurch bekomme ich auch wieder besser an Pausen im Schulalltag, weil ich mich bewusst im Unterricht hinsetze und durchatme, während die Kinder was arbeiten. Die Gruppen sind ruhiger, wenn ich es bin, das lässt also Atempausen wieder zu. Apropos atmen: Ich renne nicht mehr, um schnell aufs Klo zu kommen und schnell wieder ins Zimmer, sondern gehe und atme. Auf die Minute kommt's auch nicht an, wenn sie sich die Köpfe einhauen wollen, geht das auch in 1 min. Und wenn ich Pausenaufsicht habe, packen alle 5 min. früher ein, dann muss ich wiederum nicht in die Aufsicht rennen...

---

### **Beitrag von „MrsPace“ vom 2. April 2019 17:09**

Bitte auslagern! 😡

---

### **Beitrag von „laison“ vom 2. April 2019 17:56**

So schlimm? Ich wollte sowieso nichts mehr dazu sagen.

---

### **Beitrag von „Beautifulday“ vom 2. April 2019 18:46**

[@mad-eye-moody](#)

Vielen Dank für deinen ausführlichen Beitrag. So ein Raum der Stille oder ein Pausenraum, das wäre schon was. Leider lässt unsere Raumsituation das nicht zu und nachdem ich heute mal in die Runde gefragt habe, haben die Kolleginnen auch gar kein Interesse daran. Ich überlege, ob man doch mal den Arbeitsschutzmenschen einlädt und überlegt, ob es nicht doch ein Kämmerlein gäbe...Im Klassenraum zu bleiben geht auch nicht, der muss in den Pausen gelüftet werden und zeigt zum Klettergerüst...

Das Zusammenarbeiten mit Kolleginnen werde ich im nächsten Schuljahr vertiefen, da habe ich definitiv noch Reserven. Muss halt alles gern perfekt sein und das ist es am ehesten, wenn man

es selber macht 🤔 . Am Perfektionismus arbeite ich...

Pausen sind wirklich wichtig, noch arbeite ich wirklich wenig und trotzdem geht es mir oft so, als hätte ich einen Ausflugstag (das anstrengendste, was ich mir in der GS vorstellen kann) hinter mir. Hier hoffe ich einfach, dass dies noch besser wird.

Liebe Grüße, Beautifulday

---

## **Beitrag von „Friesin“ vom 2. April 2019 19:31**

Religiöse Fragen ausgelagert

---

## **Beitrag von „mad-eye-moody“ vom 2. April 2019 23:57**

[Zitat von Beautifulday](#)

[@mad-eye-moody](#)

Vielen Dank für deinen ausführlichen Beitrag. So ein Raum der Stille oder ein Pausenraum, das wäre schon was. Leider lässt unsere Raumsituation das nicht zu und nachdem ich heute mal in die Runde gefragt habe, haben die Kolleginnen auch gar kein Interesse daran. Ich überlege, ob man doch mal den Arbeitsschutzmenschen einlädt und überlegt, ob es nicht doch ein Kämmerlein gäbe...Im Klassenraum zu bleiben geht auch nicht, der muss in den Pausen gelüftet werden und zeigt zum Klettergerüst...

Das Zusammenarbeiten mit Kolleginnen werde ich im nächsten Schuljahr vertiefen, da habe ich definitiv noch Reserven. Muss halt alles gern perfekt sein und das ist es am ehesten, wenn man es selber macht 🤔 . Am Perfektionismus arbeite ich...

Liebe Grüße, Beautifulday

An dieser Ausbildungsschule gab es sogar einen Lehrer-Ruhe-Raum, wurde initiiert vom Lehrerrat im Rahmen Lehrer-Gesundheit. Da gab es ca. 5 Liegestühle mit Decken (von Ikea) mit Paravents, ein paar meditativen Bildern an der Wand und vor den Paravents war ein Bereich mit Tischen und Stühlen, was dann am Elternsprechtag oder für UB-Besprechungen u.ä. genutzt werden konnte.

Wenn du dich so erschläft fühlst, gibt es vielleicht dennoch einen geheimen Ort in der Schule, wo du zur Ruhe kommen kannst, wenn du Freistunden oder Pausen ohne Aufsicht hast? Es gibt ja immer irgendwo ein Kämmerlein, wo keiner ist.

Noch eine Idee: Käme für dich vielleicht ein Wechsel zu einer Schule in kirchlicher Trägerschaft in Frage? Wo deine Glaube geteilt wird und du dich damit zu Hause fühlen könntest?

Zitat von Beautifulday

Pausen sind wirklich wichtig, noch arbeite ich wirklich wenig und trotzdem geht es mir oft so, als hätte ich einen Ausflugstag (das anstrengendste, was ich mir in der GS vorstellen kann) hinter mir. Hier hoffe ich einfach, dass dies noch besser wird.

Das stimmt mich nachdenklich und das klingt nicht gut.

Du hast deine Erschöpfung sicherlich auch ärztlich abklären lassen?

Hast du evtl. einen Mangel an Eisen, Vitamin D (+K) oder Vitamin B12? Ist deine Schilddrüse in Ordnung? Evtl. ist eine Kur mit einem hochdosiertem Johanniskraut-Präparat sinnvoll... das musst du natürlich alles ärztlich abklären lassen. Nicht alle Ärzte überprüfen dies, von daher da doch einmal nachhaken.

Ohne dir zu nahe zu treten oder deine Vor-Geschichte zu kennen, würde ich gucken, ob nicht doch noch Burn-Out oder eine Depression dahinter stecken?

Mir ging es in meinem ersten Ausbildungsberuf so, den ich aus Sicherheits- und finanziellen Gründen ausübte. Die Arbeit war an sich nicht schwer oder zu viel, aber nach einem Arbeitstag war ich um 3 oder 4 zu Hause und es ging nichts mehr. Ich war einfach total fertig, ausgelaugt, dauerermüdet, depressiv. Wo andere noch Schwung hatten für Hobbies, Freunde treffen, Abend-Veranstaltungen - da ging bei mir nix mehr. Ich dachte jedoch immer, das ist der Normal-Zustand, dass muss so sein. Sonntag abend war für mich der blanke Horror, denn ich wusste, das ganze Mühlrad ging am Montag wieder von vorne los. Als ich mich nach langem Ringen und therapeutischer Begleitung für den Wechsel des Berufes entschied, fiel mir wie eine Last von den Schultern und ich spürte massiv den Unterschied zu dem, was ich aus Pflicht und Sicherheitsgründen tat, mir aber überhaupt nicht lag und dem, was mich erfüllte und glücklich macht. Sicherheit ist ein wichtiges Bedürfnis bei der Berufsausübung, aber es sollte nicht das einzige Kriterium sein, es müssen auch die anderen Bedürfnisse nach Sinn, Freude und Erfüllung mit erfüllt sein.

---

**Beitrag von „Conni“ vom 3. April 2019 17:21**

### Zitat von mad-eye-moody

An dieser Ausbildungsschule gab es sogar einen Lehrer-Ruhe-Raum, wurde initiiert vom Lehrerrat im Rahmen Lehrer-Gesundheit. Da gab es ca. 5 Liegestühle mit Decken (von Ikea) mit Paravents, ein paar meditativen Bildern an der Wand und vor den Paravents war ein Bereich mit Tischen und Stühlen, was dann am Elternsprechtag oder für UB-Besprechungen u.ä. genutzt werden konnte.

Wenn du dich so erschlüft fühlst, gibt es vielleicht dennoch einen geheimen Ort in der Schule, wo du zur Ruhe kommen kannst, wenn du Freistunden oder Pausen ohne Aufsicht hast? Es gibt ja immer irgendwo ein Kämmerlein, wo keiner ist.

Wow!

Meine letzte Schule war räumlich so ausgelastet, dass in den meisten meiner Freistunden wirklich nur das WC blieb. 🤢 Leider kam im letzten Schuljahr eine Kollegin neu an die Schule, die einen sogar dorthin verfolgte.

---

### **Beitrag von „mad-eye-moody“ vom 3. April 2019 20:58**

^Wie jetzt, die lief dir bis aufs Klo nach und stellte Fragen oder führte das Gespräch fort? Oder im Sinne von wir sind "Freundinnen" und gehen gemeinsam aufs Klo?

Ich sehe grad im Zitat, dass ich erschlüft geschrieben habe - das soll natürlich erschöpft heißen.

Gut, der Lehrer-Ruheraum damals war ein altes Klassenzimmer, was aber so klein war von der Bestuhlung her, dass es nicht wirklich als Klassenraum mehr nutzbar war für normal große Kurse und Gruppen. Da gab es noch die typischen Deckenleuchten und die großen Schulfenster. Es wurde auch gut genutzt und angenommen - ich weiß noch, wie ich damals am Elternsprechtag in so einem Kipp-Liegestuhl lag und neben mir ein Kollege Zeitung las 😎 Es galt auch unausgesprochen, dass man da einfach nicht sprach.

Sonst gab es noch als Rückzugs-Ort den Raum der Stille - da war zwar manchmal ein Angebot drin, aber war oft auch leer, weil er im Gebäude ganz ganz unten und hinten lag - da kamen sehr sehr wenige Kollegen vorbei. Ich hatte oft dort unten in der Etage Unterricht, von daher lag das für mich günstig. Dort gab es auch Kissen und Sitzgelegenheiten - ich lag da zwar nie, das wäre peinlich gewesen, wenn dann doch mal jemand rein kommt - aber in Ruhe dort sitzen und aus dem Fenster gucken, das ging gut.

An der anderen Schule weiß ich noch, da waren oft die Kunsträume leer und es gab im Nebengebäude einen Arbeitsraum, da saß auch fast nie jemand drin, weil es eher ein Kabuff

war.

---

### **Beitrag von „Krabappel“ vom 3. April 2019 22:24**

Wäre vielleicht eine andere Schule ein geeigneterer Arbeitsplatz? Kleinere/ruhigere Klassen/Kollegn, die ähnlich ticken wie du... man kann sich z.B. für den Privatschuldienst beurlauben lassen soweit ich weiß.

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 3. April 2019 22:55**

[Zitat von mad-eye-moody](#)

^Wie jetzt, die lief dir bis aufs Klo nach und ...führte das Gespräch fort?

Genau.