

Selbstmanagement

Beitrag von „chiaranathalie97“ vom 20. September 2021 17:39

Hallo ihr Lieben

Ich studiere momentan noch an der Pädagogischen Hochschule in Schaffhausen auf Primarschullehramt und schreibe als Teil meiner Bachelorarbeit einen Eintrag über das Selbstmanagement.

Damit ihr euch in mich hineinversetzen könnt, möchte ich euch kurz einige Informationen geben, warum ich mich für dieses Thema entschieden habe und wo meine eigenen Baustellen diesbezüglich liegen.

Ich studiere ja in der Schweiz und dort geht das Studium nur 3 Jahre und man fängt anschliessend an mit einem Bachelor zu arbeiten. Da in der Schweiz die meisten Fächer studiert werden müssen, gibt es eine grosse Bandbreite an Fächern die wir mehr oder weniger intensiv behandeln. Dies bedeutet aber natürlich auch, dass alle diese Fächer gut beherrscht werden müssen. Auch in den Praktika möchte man natürlich sein Können zeigen und besonders gut abschliessen.

So nun zu meinem Problem:

In Zeiten von Praktika, oder aber auch Vorbereitungen auf Prüfungen gebe ich mich dem Unterricht vorbereiten, Material erstellen, Klassenzimmer einrichten, Karteikarten zum Lernen schreiben ect. vollständig hin. Das heisst aber leider auch, dass ich in solchen Zeiten keine Zeit mehr für Freunde, Familie oder aber auch mich selbst habe.

Wenn die Praktika oder Prüfungen dann vorbei sind, fühle ich mich jedoch so ausgelaugt, dass ich teilweise wochenlang "abwesend" bin und Zeit brauche aufzutanken und mich selbst zu pflegen. Da bleibt dann natürlich ein ordentlicher Haufen an Arbeit liegen, der dann anschliessend unter grossem Stress abgearbeitet werden muss.

Mein Problem ist, dass ich oft zu viel mache und besonders perfekt sein möchte und Zeitaufwand und Ertrag am Ende nicht übereinstimmen. Ich habe Schwierigkeiten Aufgaben auch mal abzugeben, ein Arbeitsblatt nur halb so schön zu gestalten und beim Lernen nur die wirklich wirklich wichtigen Dinge zu lernen.

Ich weiss, dass einige LehrerInnen (eventuell sind ja auch hier ein Paar zu finden 🙋) viel eigenes Material erstellen und beispielsweise auf Eduki stellen, während sie noch die Aufgabe einer Klassenlehrperson übernehmen. Da frage ich mich oft, wie man bei all der Arbeit die zu tun ist noch Zeit für sich findet.

Vielleicht ging es jemandem sehr ähnlich wie mir und hat für sich einen guten Weg zum Selbstmanagement gefunden.

Vielleicht hat auch jemand noch ein paar Tipps zum Schreibtischmanagement. Ich bin momentan daran mich so einzurichten, dass ich meinen Arbeitsplatz ordentlich und geordnet nutzen kann.

Zudem arbeite ich zur Zeit mit dem Eisenhower- Prinzip und versuche meine Aufgaben nach Prioritäten zu kategorisieren.

Ich freue mich auf eure Ideen 🤗

Liebe Grüße

Chiara

Beitrag von „Philio“ vom 21. September 2021 17:05

Hi Chiara

Erstmal herzlich willkommen im Forum 🤗

Ich bin zwar kein Primarlehrer, habe meine pädagogische Ausbildung aber auch hier in der Schweiz an der PH Thurgau gemacht.

Die Praktika sind eine ziemlich intensive Zeit, daran kann ich mich noch sehr gut erinnern. Damals ist bei mir auch vieles liegen geblieben und ziemlich erschöpft war ich damals auch.

Tatsächlich lässt sich neben den Praktika zeitlich nicht mehr sehr viel unterbringen, aber versuche vielleicht, pro Woche eine Sache, die du gerne machst (Hobby, Freunde, Sport, ...) fest in deiner Agenda einzuplanen und ziehe es auch durch. Wenn es klappt, dann kannst du ja versuchen, das auf mehrere Aktivitäten zu steigern ☐

Den Perfektionsanspruch kenne ich auch sehr gut und den abzustellen, das ist nicht so einfach. Aber den wichtigsten ersten Schritt hast du schon gemacht - du bist dir dessen bewusst.

Ich würde folgendes vorschlagen: versuche realistisch abzuschätzen, wie lange du für eine bestimmte Arbeit brauchen darfst und lege das als Deadline fest. Lege ausserdem minimale Qualitätskriterien fest, die erfüllt sein sollten. Überschreitest du den Zeitrahmen und das Minimum ist erreicht, dann höre auf. Ist es nicht erreicht, höre trotzdem auf mache eine neue Planung (aber für einen anderen Tag). Das ist am Anfang schwierig mit der Zeitschätzung und

Planung, aber mit etwas Übung geht das schnell besser. Mir hat das jedenfalls geholfen ☐☐

Zum Thema Schreibtischordnung bin ich leider der Falsche - bei mir herrscht das kreative Chaos ☐☐

Liebe Grüsse aus dem Nachbarkanton 🙌👋

Beitrag von „FrauZipp“ vom 23. September 2021 12:47

Hallo Chiara

auch ich kam während Praktikumsphasen zu fast nix anderen. Allerdings habe ich auch da geschaut, dass ich beispielsweise am Sonntag nichts mehr für die Schule gemacht habe. Da habe ich aber anders geplant als jetzt, wo ich selbst unterrichte. So detaillierte Verlaufsplanungen mache ich nicht mehr. Anfangs habe ich Übergänge noch detailliert geplant, weil ich gemerkt habe, dass da eine grosse Unruhe entstanden ist. Jetzt plane ich wochenweise bzw. für ein paar Wochen. Meist notiere ich dann was ich machen will, was das Ziel ist. Je nachdem verschiebt sich eh die ganze Planung, weil irgendwas vorfällt. Wenn man nicht mehr im Praktikum ist, ist man wesentlich flexibler. So kann man auch mal aktuellen Themen der Kinder aufgreifen.

Jetzt setze ich mir bewusst Feierabendzeiten (z.B. Montag gehe ich spätestens um 15:30 Uhr heim) das hilft mir. Und ich geh mal davon aus, dass du in der Schweiz unterrichtest. Ich erledige praktisch fast alles in der Schule was mit der Schule zu tun hat. Schulmails rufe ich dann von daheim aus keine mehr ab. Als Klassenlehrperson in der Schweiz hast du ja dann später dein Klassenzimmer. Mir hilft diese Trennung.

Aufgaben nach Prioritäten zu ordnen ist doch gut, das mache ich jetzt auch oft.

Was das Material herstellen angeht: Ich habe anfangs auch viel gebastelt für den Kindergarten und dann festgestellt, dass das Material kaum bespielt wird. Ich mache immer noch ab und zu was oder ich erstelle dann gleich mit den Kindern etwas. Das variiert bei mir und hängt stark von meiner Energie ab. Ich hab gelernt auch etwas so zulassen wie es ist, auch wenn es nicht perfekt ist.

Werden bei euch an der PH keine Kurse zum Thema Selbstmanagement, Umgang mit Stress, Achtsamkeit oder ähnliches angeboten? An der PH St. Gallen habe ich einige solcher Kurse besucht. Auch wenn es oft Wiederholungen waren, mir hat das immer geholfen und ich hab jedes Mal wieder etwas Neues mitgenommen.

alles Gute für dich.

Beitrag von „wieder_da“ vom 23. September 2021 22:10

[Zitat von chieranathalie97](#)

Ich weiss, dass einige LehrerInnen (eventuell sind ja auch hier ein Paar zu finden 🙌) viel eigenes Material erstellen und beispielsweise auf Eduki stellen, während sie noch die Aufgabe einer Klassenlehrperson übernehmen. Da frage ich mich oft, wie man bei all der Arbeit die zu tun ist noch Zeit für sich findet.

Vielleicht ging es jemandem sehr ähnlich wie mir und hat für sich einen guten Weg zum Selbstmanagement gefunden.

Vielleicht hat auch jemand noch ein paar Tipps zum Schreibtischmanagement. Ich bin momentan daran mich so einzurichten, dass ich meinen Arbeitsplatz ordentlich und geordnet nutzen kann.

Zudem arbeite ich zur Zeit mit dem Eisenhower-Prinzip und versuche meine Aufgaben nach Prioritäten zu kategorisieren.

Vielleicht hilft es ein bisschen, wenn du dir bewusst machst, dass die allermeisten LehrerInnen kein Material auf Eduki stellen, sondern dort Material kaufen und einsetzen. Auf 700.000 Nutzer kommen dort gerade einmal 5000 Autoren.

Wenn du es schon mit Management-Prinzipien hast, sieh dir mal das Pareto-Prinzip an. Ich bin selbst auch perfektionistisch, aber ich merke, dass ich viele Feinheiten, die am Ende viel Zeit kosten (beim Erstellen von Arbeitsblättern, laminiertem Material etc.) nur für mich mache. Wenn man sich dessen bewusst ist, fällt es leichter, ein *gutes* Arbeitsblatt herauszugeben und nicht stundenlang am *perfekten* Arbeitsblatt zu sitzen.

Dein Eisenhower-Prinzip kannst du später im Unterricht einsetzen: Wenn du als Klassenlehrerin Deutsch und Mathe unterrichtest, wirst du dort mehr Zeit in die Unterrichtsvorbereitung stecken als in einzelne Stunden in Kunst, Musik, Sport oder Religion, die du als Fachlehrerin in anderen Klassen unterrichtest.

Und eins noch: Wenn es an deiner Schule gut läuft, wirst du dort weniger Einzelkämpferin sein als jetzt in Praktika. Dann wird der Unterricht gemeinsam im Team geplant und vorbereitet und Aufgaben werden geteilt. Wenn es keine einzügige Schule ist.

Beitrag von „chieranathalie97“ vom 24. September 2021 12:49

Zitat von FrauZipp

Werden bei euch an der PH keine Kurse zum Thema Selbstmanagement, Umgang mit Stress, Achtsamkeit oder ähnliches angeboten? An der PH St. Gallen habe ich einige solcher Kurse besucht. Auch wenn es oft Wiederholungen waren, mir hat das immer geholfen und ich hab jedes Mal wieder etwas Neues mitgenommen.

Nein, leider gibt es bei uns keine solche Kurse. Ich denke das könnte aber noch sehr hilfreich sein, da ich zum Glück auch nicht die einzige bin, der es so geht.

Beitrag von „chiaranathalie97“ vom 24. September 2021 12:56

Vielen Dank für eure tollen Antworten!

Es hilft mir sehr zu lesen, dass ihr die selben Probleme hattet und dass es später im Beruf doch ein bisschen einfacher wird!

Das mit dem Eduki-Material habe ich mir noch gar nicht so überlegt, aber du hast Recht, da sollte ich mich auch gar nicht mit messen.

Das Pareto-Prinzip schaue ich mir gerne auch mal an, vielen Dank! 😊

Beitrag von „Antimon“ vom 24. September 2021 13:34

Zitat von chiaranathalie97

Ich weiss, dass einige LehrerInnen (eventuell sind ja auch hier ein Paar zu finden 🙋) viel eigenes Material erstellen und beispielsweise auf Eduki stellen, während sie noch die Aufgabe einer Klassenlehrperson übernehmen.

Frag diese Lehrpersonen mal, wie lange sie schon im Beruf sind. Ich arbeite an einer Mittelschule und da gibt es in meinen Fächern einfach keine vernünftigen Schulbücher für den schweizer Markt, also habe ich von Anfang an alles selber geschrieben. Ich unterrichte

eigenständig seit dem Schuljahr 2013/14, die erste Klassenleitung habe ich im Schuljahr 2018/19 übernommen. Kein Mensch kann alles zugleich. An der Primarschule seid ihr relativ gleich mal dran mit der Klassenleitung, dafür nimmst Du eben Arbeitsmaterial, das andere Lehrpersonen entworfen haben. Dafür stellen sie es doch zur Verfügung, also nimm, was da ist, da musst Du kein schlechtes Gewissen haben oder so. Wir haben in der Schweiz so viele Plattformen mit so viel tollem Material, das zur Verfügung gestellt wird (auf allen Schulstufen!) dazu kommt ein schier unendliches Fortbildungsangebot das oft auch sehr professionell gemacht und entsprechend ergiebig ist. Es ist sehr einfach, mit anderen Lehrpersonen aus dem ganzen Land in Kontakt zu treten, sich auszutauschen und zu profitieren. Mach das unbedingt!

[Zitat von chieranathalie97](#)

Da frage ich mich oft, wie man bei all der Arbeit die zu tun ist noch Zeit für sich findet.

Am Anfang nicht so viel, das ist normal. Du solltest aber zusehen, dass diese Phase nicht länger als 1 - 2 Schuljahre dauert, sonst zerstörst Du Dich selbst. Vielleicht kannst Du nicht alle Deine Hobbies zu 100 % weiter pflegen, aber schau, dass Du wenigstens 1 - 2 x pro Woche am Abend irgendwas anderes machst als für die Schule zu arbeiten. Und wenn dann was liegen bleibt, dann bleibt es eben liegen. Wie Frau Zipp schon schrieb, den Kindern wird es gar nicht auffallen, dass Du Dir irgendwo mal nicht ganz so viel Mühe gegeben hast.

Alles Gute für Dich und schöne Grüsse aus dem Baselland in den "wilden Osten"!



Beitrag von „FrauZipp“ vom 24. September 2021 14:49

Und noch ein Tipp, den ich oben vergessen habe. Nutze Praktika um Material zu sammeln, frag die Lehrperson auch unbedingt nach Elternbriefen, Infos, die sie Eltern zum Schulanfang usw. gibt. Das erleichtert dir vieles, wenn du eine eigene Klasse hast. Einfach sammeln und gut sortiert aufbewahren.

"mein Kindergarten A bis Z" (Elterninfo) habe ich von meiner Kollegin übernommen und angepasst. Als ich das 1. Mal in den Wald ging, habe ich auch im Team gefragt wie die Elterninformationen bei meinen Kolleginnen aussehen.

Beitrag von „Philio“ vom 24. September 2021 16:40


Noch eine persönliche Anmerkung zu Eduki - ich habe von dort noch nie Material bezogen und kann über die Qualität nichts sagen. Aber obwohl ich meinen Job als Lehrer liebe, würde es mir im Traum nicht einfallen, in meiner Freizeit auch noch Lehrmaterial zu erstellen und dort (oder woanders) hochzuladen. Dazu gibt es ausser Schule nämlich noch viele andere Dinge, die ich gerne mache ☐☐

Das Lehrmaterial, das ich im Rahmen meines Berufsauftrags für meinen Unterricht erstelle, lade ich absichtlich nicht hoch - aber mit Kolleginnen und Kollegen, die interessiert sind, teile ich es auf Anfrage gerne... und das übrigens kostenlos ☐☐

Beitrag von „Antimon“ vom 24. September 2021 17:06

[Philio](#) Für Dich kommt auch eher EducETH in Frage. Das Material dort bekommst Du auch kostenlos. Überhaupt scheint es mir im Sek-II-Bereich viel mehr kostenlose Angebote zu geben. Bei uns im Schulhaus sind unterdessen 5 junge KuK mit meinen Unterlagen gestartet. Mir ist nur wichtig, dass es irgendwann mal Rücklauf gibt, was bei 4 von 5 auch der Fall ist.

Beitrag von „Philio“ vom 24. September 2021 17:27

@Antimon EducETH kenne ich schon - trotzdem danke  Das Material dort ist meistens gut, passt aber nicht so gut in „unsere“ Struktur. Für ein Leitprogramm haben wir nicht die Zeit und die Lernaufgaben sind auch oft zu umfangreich.

Aber inzwischen haben wir schon alles selbst erstellt, grosse Veränderungen wird es erst wieder mit einem neuen Rahmenlehrplan geben ☐☐

Beitrag von „Antimon“ vom 24. September 2021 18:39

[Zitat von Philio](#)

grosse Veränderungen wird es erst wieder mit einem neuen Rahmenlehrplan geben

Pass bloss auf, der kommt schneller, als Du denkst! 😈

Aber jetzt ist die doofe EDK erst mal mit uns beschäftigt. Sie haben wohl nicht mit einem solchen Ausmass an Widerstand gerechnet, das wird eine längere Geschichte werden. So lange habt ihr mal sicher Ruhe, einen Zweifrontenkrieg tun sie sich nicht an 😏 Wobei ... die EDK ist für euch gar nicht zuständig, gell? Ihr seid ja eidgenössisches Hoheitsgebiet. Ja, also dann ...

Jetzt halte ich aber die Finger ruhig, sonst fürchtet sich die TE noch und die soll ja erst mal ihre Ausbildung zu Ende bringen 😊

Beitrag von „Philio“ vom 25. September 2021 06:36

@Antimon Stimmt, für uns ist das SBFI zuständig, aber die sind auch gerade mit „Kaufleute 2022“ gut ausgelastet, denke ich ☐☐ Aber ich drücke euch mit der EDK auf jeden Fall die Daumen ☐☐

Off-Topic Ende ☐☐

Beitrag von „Antimon“ vom 25. September 2021 09:03

Ach ja, die KV-Reform... Das sieht auch nicht wahnsinnig erfolgreich aus ☐☐

[Streit um die KV-Reform spitzt sich zu](#)