

Alleinerziehend im Referendariat

Beitrag von „gudsek“ vom 10. Oktober 2005 15:34

Hallo,

gibt es hier noch jemanden, der wie ich alleinerziehend ist?

Ich bin seit 13.9. im Ref. und mittlerweile fängt langsam alles an, mir über den Kopf zu wachsen. Ich stehe jeden Tag um 6 Uhr auf, weil ich um 7 Uhr meinen Sohn zu diversen Familien gebracht haben muss, die ihn morgens vor der Schule betreuen.

Dann fahre ich in meine Schule (einfache Fahrzeit mit dem Auto: 30 Minuten). Um 2 bzw am Dienstag um 3 komme ich nach Hause, mache Besorgungen und mache meinen Haushalt.

Um halb 5 kommt mein Sohn aus dem Hort, ich checke mit ihm nochmal seine Hausis und spiele was mit ihm, dann essen wir, manchmal gehe ich dann noch schnell in den Supermarkt und ab 8 oder halb 9, wenn er im Bett liegt, fange ich mit meinen U-Vorbereitungen und basteln an und komme meist erst um 1 Uhr ins Bett.

Ich bin also von 6 Uhr morgens bis 1 Uhr nachts ohne Pause auf den Beinen und leide unter permanentem Schlafmangel. Ich kann langsam nicht mehr.

Der Vater meines Sohnes wohnt leider in einer anderen Stadt, ebenso die Großeltern. Ich bin wirklich ganz alleine für mein Kind verantwortlich.

Geht es noch jemandem so? Wie schafft ihr das?

Frustrierte Grüße

gudsek

Beitrag von „Super-Lion“ vom 10. Oktober 2005 15:49

Hallo Gudsek,

ich kann Dir leider nicht weiterhelfen, bewundere Dich aber, dass Du es trotz allen Widrigkeiten zu schaffen scheinst.

Seit Oktober 2004 bin ich im Direkteinstieg - eine Art hartes Referendariat und bin NICHT alleinerziehend. Mir wächst die Arbeit manchmal auch über den Kopf.

Den einzigen Trost den ich Dir geben kann: Es wird mit der Zeit besser. Man wird routinierter, etwas gelassener und kann irgendwann auch schon auf Unterrichtsmaterial zurückgreifen.

Halt die Ohren steif.

Liebe Grüße
Super-Lion

Beitrag von „Eva“ vom 10. Oktober 2005 15:57

Hi Gudsek,

versuch unbedingt, mittags, wenn Du heimkommst, eine Stunde Schlaf einzubauen. Das hört sich zwar erst nach zusätzlichem Stress an (weil man schließlich unendlich viel zu erledigen hat und alles eigentlich keinen Aufschub duldet), hilft aber unheimlich, weil Du danach viel fitter bist und Dir alles leichter und schneller von der Hand geht.

Es nutzt Dir nichts, wenn Du im Ref. aufgrund Deiner komplexen Belastungen (Ausbildung & alleinerziehend) Deine Gesundheit ruinierst.

Der kurze Mittagsschlaf gibt Dir die notwendigen Kraftreserven zurück und ist Deine persönliche "Ruheinsel" unterm Tag. Ich hatte während des Refs über weite Strecken nur vier Stunden Schlaf pro Nacht, an sieben Tagen die Woche. Dank der zusätzlichen Stunde Mittagsschlaf habe ich es gut gepackt, ohne dauermüde zu sein und ohne krank zu werden.

Ich hoffe, Du schaffst es auch, diese Stunde in Deinen Nachmittag zu integrieren.
Im übrigen Kopf hoch und toi toi toi, ich finde es bewunderswert, was Du alles leitest!

LG
Eva

Beitrag von „Tanja“ vom 10. Oktober 2005 16:20

Mir wächst auch ohne Kind alles über den Kopf, aber ich kann dir trotzdem mUt machen:

Eine Freundin von mir ist auch alleinerziehend und hat jetzt ein richtig super Examen gemacht. Laut ihrer Aussage ist es alles eine Frage der Organisation.

Versuche also deinen Tag zu strukturieren. Auch zu dem Schlaf würd eich persönlich dir raten.

Vielleicht kannst du dein Kind mal am Wochenende irgendwo "parken" und ganz in Ruhe arbeiten. Hast du die Möglichkeit? Dann kannst du es unter der Woche auch etwas ruhiger angehen lassen.

Also, wie gesagt, es ist zu schaffen und du schaffst es bestimmt auch!

Beitrag von „Lillysa“ vom 10. Oktober 2005 16:58

Hallo Gudsek,



meinen größten Respekt

Den Entschluß, das Referendariat anzugehen habe ich bis heute nicht gepackt.

Ich habe es damals nach der Geburt meines ersten Kindes abgebrochen- nun bin ich alleinerziehend mit zwei Kinder und dümpfe als Fachlehrerin für kath. Religion mit 10 WS vor mich hin.

Ich wünsche Dir ganz viel Kraft- viele helfende Hände und großes Durchhaltevermögen!!!

Hast Du kooperative Kollegen? Mit bereitstehenden, guten Material kann man eine Menge Zeit sparen.

Beitrag von „Elaine“ vom 10. Oktober 2005 18:23

Schau doch mal, ob du irgendwelche "Zeiträuber" in deinem Plan hast. Z.B. denke ich mir jetzt auf, bei dem was du schreibst (nicht böse gemeint, fiel mir nur so auf): Du hast jeden Tag zwischen Heimkehr und Rückkommen deines Sohnes Zweieinhalb Stunden Zeit. Musst du jeden Tag Besorgungen machen (unter die anscheinend nicht die Einkäufe fallen) und wirklich jeden Tag den Haushalt? Kann der nicht mal "im Chaos versinken" und am Wochenende erledigt werden? Solange ihr euch beiden noch wohlfühlt, ginge das doch auch....! Oder jeden dritten Tag.

Dann könntest du dich ein Stündchen hinlegen, essen und hättest immer noch gut anderthalb Stunden. Da müsste dann doch auch einiges zu schaffen sein.

Liebe Grüße
Elaine

Beitrag von „gudsek“ vom 10. Oktober 2005 19:21

Hello Elaine,

leider sind das keine Zeiträuber, mit "Besorgungen" meinte ich Dinge für den Unterricht besorgen wie z.B. Äste und Zapfen für die Nadelbaum-Stunde, in der Bücherei ein bestelltes Medienpaket abholen, in der Buchhandlung einen Klassensatz Bücher abholen, Arztermine, privaten Behördenkram erledigen, in die Sprechstunde vom Lehrer meines Sohnes gehen und lauter so Dinge.

Wenn ich so was nicht gleich erledige, hab ich total Panik, dass sich alles ansammelt und ich irgendwann den Überblick verliere.

gudsek

Beitrag von „Melosine“ vom 10. Oktober 2005 19:57

Hello Gudsek,

auch ich kann nur sagen: Hut ab!

Ich hab auch ein Kind, bin aber nicht alleinerziehend (auch, wenn es zwischendurch mal danach aussah...).

Ganz ohne Unterstützung von Mann oder Oma stelle ich mir das Refi schwierig, wenn auch nicht unmöglich vor.

Zunächst einmal: Vergiss den Haushalt! Irgendwann hab ich da alle Hoffnungen fahren lassen.

 Samstags mal kurz durch die Wohnung gesaugt/ gewischt, ein bisschen aufgeräumt - fertig. Hier sieht es (immer noch) dementsprechend aus, aber dafür hab ich mein Examen gemacht. Wem es nicht gefällt, der muss mich nicht besuchen! Ich gebe zu, dass ich anfangs keinen reingelassen hab, den ich nicht gut kannte, aber auch das hat sich gelegt.

Wichtiger ist wirklich, dass du auch noch Ruhepausen hast.

Wie alt ist denn dein Kind? Kann es den fernen Papa nicht am Wochenende besuchen? Und was ist mit befreundeten Kindern? Kann er/ sie die regelmäßig am Nachmittag besuchen?

Du solltest dich auch nicht scheuen, andere um Hilfe zu bitten. Oft gibt es Eltern anderer Kinder, die dein Kind auch mal / regelmäßig mitnehmen können. Den Kindern macht das meist sogar Spaß, wenn sie mit zu einem Freund können.

Man muss sich da helfen lassen. Ganz allein ist es schwierig.

Mein Mann war mehrere Jahre alleinerziehend mit zwei sehr kleinen Kindern aus erster Ehe. Er hat alle möglichen Leute (Nachbarn, Freunde, Bekannte, andere Eltern) mobilisiert, ihn bei der Kinderbetreuung zu unterstützen.

Irgendwie hat es geklappt und die Kinder hatten sehr nette Kontakte z.B. zu einer Nachbarin.

Alles Gute!

Melosine

Beitrag von „gudsek“ vom 10. Oktober 2005 20:57

Hello Melosine,

mir helfen ja schon 3 verschiedene Mütter, indem sie meinen Sohn (7 Jahre) abwechselnd jeden Tag ab 7 Uhr betreuen, obwohl sie selber Kinder haben. Da kann ich sie nicht noch wegen nachmittags fragen. Außerdem ist mein Sohn doch eh jeden Tag bis halb 5 im Hort, da kann ich ihn nicht auch noch gleich anschließend schon wieder woanders hinschicken - wir sehen uns sowieso kaum!

Das mit dem Haushalt: ich hab kein Arbeitszimmer, bei mir ist das Wohnzimmer gleichzeitig Esszimmer und mein Arbeitszimmer, d.h. wenn ich da nicht einigermaßen Ordnung halte, habe ich gar keinen Platz mehr zum Wohlfühlen in meiner Wohnung.

Mein "toller" Freund, mit dem ich schon seit 1,5 Jahren zusammen bin, kann sich leider nicht vorstellen, mit uns zusammenzuwohnen (was weiß ich, warum nicht: zu jung, zu alt oder weiß der Kuckuck), denn das würde ja alles extrem erleichtern. Nein, er kommt aber immer gerne zu Besuch, so dass mich das dann auch noch vom Arbeiten ablenkt, wenn er im Hintergrund die Glotze laufen hat. Wenn ich ihm sagen würde, er soll unter der Woche nicht mehr kommen, dann würden wir uns höchstwahrscheinlich bald gar nicht mehr sehen. Wenn ich Schluß mache, bin ich isoliert.

Bei mir im Seminar bin ich die Älteste und natürlich die einzige mit Kind. Ich hab mich so bemüht, dass ich wechseln kann in ein anderes Seminar, wo noch zwei total nette Mütter drin sind, aber da ist leider nichts zu machen. Ich fühle mich da echt total ausgegrenzt und mit mir redet auch keiner. Echt super, dabei bin ich wirklich nicht kontaktscheu, aber 10 Jahre Altersunterschied plus ein Kind scheinen die Leute echt zu erschrecken.

Heute habe ich erfahren, dass ich die erste Doppel-UV auch noch vor den Weihnachtsferien habe, die erste UV habe ich am Freitag vor den Herbstferien, letzten Mittwoch hatte ich den Beratungsbesuch, bei dem die Seminarrektorin auch schon eine Top-Stunde sehen wollte sowie

das sämtliche amtliche Schriftwesen.

Vorhin bin ich echt zusammengesprungen und hab wie eine hysterische Kuh fast eine halbe Stunde rumgeheult, mein Kind wußte gar nicht mehr, was jetzt abgeht und hat vor Schreck sein Zimmer blitzblank aufgeräumt 😰 .

Im Seminar nimmt niemand auch nur einen Funken Rücksicht auf meine Situation, z.B. wenn es um die Termine für die UVs geht. Ich könnte k...!

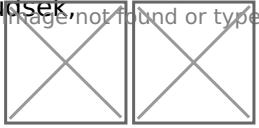
So, jetzt geh ich ins Bett und bin eben für morgen nicht vorbereitet. Und wer in meiner Kunst-AG morgen wieder keinen Malblock dabeihat, kann eben nicht mitmachen, mir egal.

Ich danke allen, die die Muse hatten, sich bis hierhin durchzulesen und die mir auch Tipps geschrieben haben.

Liebe Grüße
gudsek

Beitrag von „Hermine“ vom 10. Oktober 2005 21:14

Hello Gudsek,



erstmal, das scheinst du jetzt zu brauchen.

Ich habe auch noch kein Kind, wobei ich inzwischen gerne eins hätte, aber die derzeitige tolle Personalpolitik meines Bundeslandes das grandios vereitelt. Aber das ist ein anderes Thema und ich hätte ja auch einen Vater dazu, der sich kümmern würde.

Aber ich kann dir aus meinem Seminar berichten, da war nämlich ein Ref-Kollege drin, der war gut 18 Jahre älter als unser Durchschnitt und hatte eine nette kleine Familie.

Aber der hat sich trotz des Altersunterschieds bei uns super integriert- und zum Schluss fand die Abschiedsfete bei ihm statt.

Was heißt denn, keiner redet mit dir? Wirst du von den anderen Refis ignoriert oder geschnitten?

Ich hab hier auch ein supernettes Kollegium, aber wenn ich nicht immer mal fragen würde, was hier abgeht und mit wem ich sporteln kann, säße ich wahrscheinlich immer noch in meiner 50qm Wohnung und wäre schrecklich einsam.

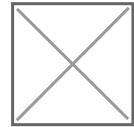
Geh auf deine Ref-Kollegen zu, bitte die um Hilfe bei den UVs (Brainstorming, vorher mal proben etc.)

Du wirst sehen, das nimmt den Stress auch schon viel!

Lg, Hermine

Beitrag von „Powerflower“ vom 10. Oktober 2005 21:28

Hallo gudsek,



ich kann dir leider nichts raten, sondern dich nur virtuell ganz besonders trösten.

Auch ich habe mit dem Referendariat frisch angefangen, aber kein Kind. Ich merke, dass ich immer mehr Luft bekomme, je besser ich reinkomme, allerdings geht es bei mir im Moment noch recht gemächlich zu.

Zitat

gudsek schrieb am 10.10.2005 19:57:

Ich fühle mich da echt total ausgegrenzt und mit mir redet auch keiner. Echt super, dabei bin ich wirklich nicht kontaktscheu, aber 10 Jahre Altersunterschied plus ein Kind scheinen die Leute echt zu erschrecken.

Ich glaube, die Leute sind unsicher. Ich kann nur von mir selbst reden, bei mir ist nämlich die umgekehrte Situation. Bei mir im Seminar sind auch zwei Mütter, eine von ihnen anscheinend auch alleinerziehend mit einem Kindergartenkind. Ich würde gern mit ihnen reden, habe aber das Gefühl, dass sie uns als "zu jung" empfinden (dabei bin ich auch eine der Älteren) und uns für kindisch halten. Natürlich Blödsinn. Bei der einen weiß ich nicht mal, soll ich du oder Sie sagen? Ich vermute mal, dass die Leute in deinem Seminar dich nicht ablehnen, sondern unsicher dir gegenüber sind. Und man sucht eben allgemein den Kontakt zu Leuten, bei denen man SPONTAN die meisten Gemeinsamkeiten findet. Das ist nicht böse gemeint, sondern liegt einfach in der Natur des Menschen. Aber Menschen sind zum Glück auch anpassungsfähig. Man muss ihnen nur die Chance geben (ich will nicht sagen, dass du das nicht tust).

Auch ich bin in meinem Seminar eher am Rand (nicht im negativen Sinn) und brauche noch Zeit, bis ich vollständig integriert bin, denn ich bin eine der Älteren und die Leute im Seminar haben grösstenteils gemeinsam studiert. Es dauert seine Zeit, bis man sich warm wird, aber ich bin zuversichtlich.

Ich habe mich auch schon ein paarmal gefragt, wie die Mütter in meinem Seminar mit der Doppelbelastung klarkommen. Dein Posting macht mir Mut, sie einfach anzusprechen und zu fragen. Sie wirkten immer so "tough", vielleicht hinterlässt du auch diesen Eindruck?

Ich könnte mir vorstellen, dass es deine Mitreferendaren auch interessiert, wie es dir geht. Könnte es vielleicht sein, dass du ganz unbeabsichtigt Unsicherheit und womöglich ganz subtil

Distanz (bedingt durch deine Unsicherheit) ausstrahlst?

Zitat

Im Seminar nimmt niemand auch nur einen Funken Rücksicht auf meine Situation, z.B. wenn es um die Termine für die UVs geht. Ich könnte k...!

Vielleicht musst du das deutlicher zur Sprache bringen? Aber das ist ja schon schwierig, wenn man nicht weiß, wie das auf andere wirkt. Ich denke, da hilft es nur, immer wieder von deinem Kind und deinen mütterlichen Aktivitäten zu erzählen, ohne eines Tons der Klage, damit das mal durchsickert.

Ich wünsche dir viel Kraft!

Powerflower

Beitrag von „Julie_Mango“ vom 10. Oktober 2005 22:36

eine kleine Idee von mir:

Versuche, mit den fertigen Lehrern in Kontakt zu kommen. Die haben ja z.T. auf Familie, vielleicht verstehen die dich besser und können dir helfen.

Julie

Beitrag von „MrsX“ vom 10. Oktober 2005 22:52

Hmmmm, was mich gerade wirklich stutzig gemacht hat: Dein Freund scheint nicht so die Unterstützung zu sein?

Meiner hat in meiner schlimmsten Refzeit am Freitag abend erst mal den Abwasch der Woche gemacht, der liegen geblieben ist, war einkaufen, Müll rausbringen und hat manchmal auch noch gesaugt.

Wenn dein Typ dich nicht unterstützt, dann wird das die nächsten zwei Jahre nichts, so hart das klingt. Das Ref ist auch für eine Beziehung eine echte Bewährungsprobe.

Zu deinem Terminstress: Bei mir im Seminar war eine Mami mit zwei Kindern (die hatte allerdings noch Familie im Hintergrund), die hatte ein super Zeitmanagement. Und von uns

allen das beste zweite Examen gemacht.

Versuche mal, aus deiner UV das beste zu machen. Vor Weihnachten ist das zwar kacke, aber dafür hast du danach etwas mehr Luft. Wenn du alle drei NACH Weihnachten hast, dann wirts wirklich richtig heftig, du brauchst ja auch noch die Zeit für deine Hausarbeit. Versuche, die jetzt so gut wie möglich rumzubringen und sag dir immer: NUR NOCH DREI!!!



Du überstehst das schon

Beitrag von „Laempel“ vom 11. Oktober 2005 00:33

Hallo gudsek,

kann dich so gut verstehen. Mir ging es vor 13 Jahren im Ref "i-Tüpfelchen-gleich" wie dir jetzt. Der Vater meiner Tochter war auf und davon in einer anderen Stadt und ich hatte mich just zu Referendariatsbeginn von meinem damaligen Freund getrennt (nicht der Vater). Alle Verwandten lebten ca 200 km weit weg, Oma noch berufstätig. Mit meinen Mentoren habe ich mich auch nicht wirklich verstanden mit einem sogar regelrecht verkracht- einer hat mich nicht ausstehen können.

Was hat mir geholfen:

Erstens: ich habe eine Therapie angefangen. Bin in der gesetzlichen KK geblieben, damit das nicht so die Runde macht. Habe das später bei meiner Antrittsuntersuchung am Gesundheitsamt übrigens unumwunden zugegeben und hatte keine Probleme mit der Verbeamtung.

Also die Therapie hat mir sehr gut getan. Ich kann mir auch vorstellen, dass andere schöne Sachen, die man zusammen mit anderen macht, sehr gute Inseln sind: Yoga, T'ai Chi, Rückenschulung halt was Liebvolles, wo du auch andere triffst, die nicht Lehrer sind.

Zweitens: ich habe mir Sprüche an den Spiegel oder sonstwohin geklebt "Alles wird gut" oder "ich darf trotzdem..." (das war, weil ich immer das Gefühl hatte bestimmt Sachen erst gar nicht anfangen zu dürfen, weil ich sie nicht perfekt beherrsche). Auf jeden Fall Mutmacher die zu mir und meiner Person passen.

Drittens: Ich habe mir immer gesagt: "ich mache nur noch bis zu den nächsten Ferien weiter und dann höre ich auf mit dem Ref." Schließlich kamen die Ferien, danach hatte ich wieder so viel Power mir zu sagen, "OK, ich mach noch ein wenig-aber nur bis zu den nächsten Ferien" und plötzlich war's vorbei 😊

Viertens: Das war jetzt leider die Holzhammermethode: Zwischen erster und zweiter Phase war ich wirklich soweit alles zu schmeißen. Meine Therapeutin hat mir damals geraten, meine Tochter vorübergehend bei der Verwandtschaft- also meiner Schwester (Entfernung: 200 km) unterzubringen. Das hat sie dann auch getan und ich bin ihnen (Therapeutin und Schwester) ewig dafür dankbar. Anna-meine Tochter hatte ein Dreivierteljahr lang eine wirklich gute Zeit (sie ist jetzt 18 und schwärmt immer noch von damals) in einer "richtigen" Familie und ich hatte Luft zum Arbeiten.

Am Wochenende und in den Ferien war Anna dann immer bei mir.

Insgesamt war es eine schwierige Zeit, wie du dir denken kannst. Leider habe ich damals auch nicht soooo tolle Noten zum Abschluss gehabt, aber das muss ja nicht immer so sein, wenn man alleinerziehend ist.

Mein Fehler damals war, dass ich ziemlich auf Verständnis für meine Situation gesetzt habe und entsprechend viel gejammt habe im Seminar und an der Schule, heute würde ich das nicht mehr machen, denn eins weiß ich:

es wird keine Rücksicht genommen.

Ganz egal ob du mit deinem Refgehalt 2-5 Leute ernähren musst oder ob du bei deinen Eltern umsonst in der Einliegerwohnung lebst und ein warmes Essen auf dich wartet wenn du heimkommst. Alle müssen das Gleiche leisten, kein Sonderbonus.

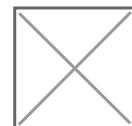
Wichtig ist in jeder Situation Optimismus zu zeigen und deine Entscheidung für den Lehrerberuf im Seminar und an der Schule nicht als reinen Broterwerb darzustellen (passiert auch schnell, wenn du alleinige Verantwortung für ein Kind hast).

Auf jeden Fall: ich bin jetzt, nach einigen Jahren Wartezeit-die ich nicht missen möchte inzwischen, denn ich habe viel dazugelernt- im Schuldienst gelandet und fühle mich jetzt dort nach drei Jahren sicher und wohl. Habe außerdem irgendwann mal später dann geheiratet und noch ein Kind bekommen. "Irgendwas passiert immer" wär auch so ein Spruch für den Spiegel

So long

Laempel

Beitrag von „Petra“ vom 11. Oktober 2005 19:40



Zunächst einmal Respekt für das, was du da zur Zeit stemmst und einen dicken Knuddler!!

Ich kann mir gut vorstellen, wie du dich fühlst. Ich habe auch mit Kind das Ref gemacht, allerdings mit einem Partner, der mich in allem sehr unterstützt hat. Alleine hätte ich es sicherlich nicht geschafft.

Gibt es denn an deiner Schule keine Lehrerin, die auch mit Kind ihren Job macht? Sie hat sicherlich nicht den Prüfungsdruck wie du, aber sie weiß, wie es ist, mit Kind zu arbeiten. Ich denke, da findest du sicherlich mehr Gemeinsamkeiten als mit einer Mit-Refi, die außer Schule nur ihre Termine im Fitness-Studio und Partyzeiten am WE unter einen Hut bringen muss. 😊

Ich drücke die Daumen, dass du zwischendurch immer mal Momente der Entspannung findest.

Petra

Beitrag von „gudsek“ vom 11. Oktober 2005 23:09

Danke für euren lieben Zuspruch!

Das tat echt gut!

Liebe Grüße
gudsek

Beitrag von „max287“ vom 12. Oktober 2005 16:03

das ist stressig, glaube ich. aber das berücksichtigen deine seminarleiter am ende auch. erfahrungsgemäß geben dir die seminarleiter bei einem kind oder kindern odre als alleinerziehender mutter zwischendurch und am ende einen bonus.

das wird dann sogar in deinen beurteilen erwähnt "obwohl sie ein kind alleine zu versorgen hatte, hat sie...".

wichtig ist, dass du durchhältst.

viel kraft !

Beitrag von „LAA_anja“ vom 12. Oktober 2005 23:57

Hallo Gudsek,

meinen respekt, dass du das alles hinkriegst.

Wichtiger Hinweis:

1. Ausgeschlafen arbeitet es sich schneller, effektiver (Tipp morgens vor der Schule noch etwas

vorbereiten, natürlich nicht für den gleichen Tag)

2. Du brauchst Freunde:

Hiermit, Danke ich all meinen Freunden, die mir wie die Meinzelmännchen helfen, kopieren, basteln, zusammentragen, lochen, heften, korrekturlesen, rechachieren usw.

3. Teamarbeit:

Musst du deinen Unterricht immer alleine vorbereiten?

Alles alleine machen? Ich bin an einer Schule die 4zügig ist, da spricht man sich öfter mal mit den Kollegen ab und teilt die Vorbereitung auf, vielleicht geht das bei dir auch.

4. Du musst das Rad nicht neu erfinden:

Bedien dich doch auch mal, ich lasse meine Kinder auch mal(selten) etwas freies Lesen und dann davon berichten, das macht die Vorbereitung extrem einfach. Oder da ich SU unterrichte baue ich in den Ferien eine Werkstatt, und muss dann nicht jede Stunde vorbreiten. Offne Lernformen sind herrlich und für die Kinder echt ein segen!

5. Schaffe dir Freiräume:

die Dauerbelastung und der Schlafmangel macht wirklich krank. Das ist gefährlich!

6. Die Hausarbeit kann auch mal liegen bleiben.

Bügeln z.B. Ich bügel längst nicht mehr alles, O K. so bleiben auch mal schöne Blusen im Schrank, na und?

Meine Fenster schrein schon lange, "putz mich" aber dazu habe ich keine Zeit!

7. Mache dir Luft,

schreib uns und hol' dir die verdiente Zustimmung, manchmal hilft es schon, wenn man verstanden wird, oder?

Ich wünsche dir viel Erfolg und genug Zeit Dich und für dein Kind.



LAA anja