

Weihnachtsferien

Beitrag von „1996“ vom 23. Dezember 2024 20:44

Darf man das fragen?

Denkt ihr an die Schule?

Überdenkt ihr eure Arbeit?

Oder „schaltet“ ihr komplett ab?

Ich habe am Samstag die ersten drei Tage nach den Ferien vorbereitet.

Richtig abschalten gelingt mir nicht.

In der Tat denke ich an das eine oder andere „schwierige“ Kind.

Wie geht's euch?

Beitrag von „s3g4“ vom 23. Dezember 2024 21:59

[Zitat von 1996](#)

Darf man das fragen?

Denkt ihr an die Schule?

Überdenkt ihr eure Arbeit?

Oder „schaltet“ ihr komplett ab?

Ja

Nein

Nö

Aber auf jeden Fall, ich freue mich immer sehr darauf.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 23. Dezember 2024 22:35

Zitat von 1996

Darf man das fragen?

Denkt ihr an die Schule?

Überdenkt ihr eure Arbeit?

Oder „schaltet“ ihr komplett ab?

Na klar, warum nicht?

Selten

Nein

Ja!

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 23. Dezember 2024 23:17

Ja

Ja

Nein

Nein

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 23. Dezember 2024 23:31

Schule? Ach da war mal was. Ich bin da völlig raus. Ich bin auf Heimatbesuch und ab Mittwoch im Urlaub.

Beitrag von „WillG“ vom 23. Dezember 2024 23:59

Ich sitze gerade noch an Korrekturen, so gesehen denke ich schon an Schule. Der Plan ist aber, diese fertig zu haben, bis ich nach Weihnachten über Silverster wegfare. Da werde ich sicherlich nicht an Schule denken, schon gar nicht in dem Sinne, dass ich grüble oder Dinge hinterfrage oder so.

Beitrag von „1996“ vom 24. Dezember 2024 06:21

Danke fürs Feedback ☐☐

Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 24. Dezember 2024 09:30

Ja

Selten - nur wenn jemand fragt, wie es in der Arbeit so läuft.

Nein

Ja!

Beitrag von „Kapa“ vom 24. Dezember 2024 09:55

Abschalten klappt grad ganz gut. Dafür hab ich am Freitag vor 23 Uhr noch alle offenen Tests kontrolliert um die weg zu haben.

Weihnachtslauf von 24,12km gemacht ☐☐Weihnachtsbaum grad aufgestellt und geschmückt, gestern mit dem Mietern noch Weihnachtsfest gemacht.

Heute ruhe, morgen kommt die Bagage.

Beitrag von „Leo13“ vom 24. Dezember 2024 10:12

Zitat von 1996

Darf man das fragen?

Denkt ihr an die Schule?

Überdenkt ihr eure Arbeit?

Oder „schaltet“ ihr komplett ab?

Ich habe am Samstag die ersten drei Tage nach den Ferien vorbereitet.

Richtig abschalten gelingt mir nicht.

In der Tat denke ich an das eine oder andere „schwierige“ Kind.

Wie geht's euch?

Alles anzeigen

Ich schalte komplett ab von dem Moment, an dem ich das Schulgebäude verlasse. Immer, egal ob Wochenende oder Ferien. Kein Gedanke mehr an Schule oder an Arbeit oder an Schüler. Das war bei mir auch schon als Junglehrerin so und hat sich in 25 Jahren nicht geändert.

Beitrag von „kmille“ vom 24. Dezember 2024 10:30

Auf [lehrerforen.de](https://www.lehrerforen.de) unterwegs sein und von der Schule komplett abschalten, mein Humor.



Beitrag von „Conni“ vom 24. Dezember 2024 11:13

Ich habe - neben dem Schokoeisessen - korrigiert und angefangen, Unterricht vorzubereiten. Jetzt erstmal Pause.

Dran denken außerhalb der Vorbereitungen wenig, dafür habe ich vom Fitnessstudio geträumt.

Beitrag von „pepe“ vom 24. Dezember 2024 12:53

[Zitat von Conni](#)

...dafür habe ich vom Fitnessstudio geträumt.



Alptraum?

Beitrag von „Miss Miller“ vom 24. Dezember 2024 13:11

Ich muss ca die Hälfte der Ferien arbeiten, insgesamt werden es aber sicher nur 25%. Die Familie fordert immer Besinnlichkeit und so ein ☐ Ich schalte die erste Woche ab, aber dann ruft der Schreibtisch sehr laut

Beitrag von „Magellan“ vom 24. Dezember 2024 13:19

Die Woche bis nach Silvester gehört nur meiner Familie und mir, ab 2.1. denke ich wieder an die Schule, muss selbst arbeiten und mit dem Kinde lernen. Schule beginnt bei uns ja erst am 7.1. wieder.

Heute Nacht habe ich allerdings von Kollegen geträumt und natürlich denke ich an die Schule, aber in keiner belastenden Art.

Beitrag von „Conni“ vom 24. Dezember 2024 13:34

[Zitat von pepe](#)



Alptraum?

Nö. Ich war versehentlich an den falschen Geräten und wusste nicht, welche Gewichte ich nehmen soll. Dann fiel mir ein, dass ich ja im anderen Zirkel trainiere.

Beitrag von „fachinformatiker“ vom 24. Dezember 2024 13:37

Wir müssen unmittelbar nach den Ferien Abschlussarbeiten einreichen. Also wird auch über die Feiertage gearbeitet. Dafür wird es ab Mai ruhiger

Beitrag von „Philio“ vom 24. Dezember 2024 13:38

[Zitat von 1996](#)

Darf man das fragen?

Denkt ihr an die Schule?

Überdenkt ihr eure Arbeit?

Oder „schaltet“ ihr komplett ab?

Ja

Ja

Nein

Jein

Mehr Kontext: Meine Arbeit empfinde ich nicht als Belastung, daher belasten mich auch die Gedanken an meine Arbeit nicht. Es gibt für mich also keinen Grund „komplett abschalten“ zu müssen - den gibt es während der Unterrichtszeit auch nicht. Wenn ich mich gedanklich mit meiner Arbeit beschäftigen möchte oder muss, dann mache ich das, und wenn nicht, dann nicht.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 24. Dezember 2024 13:53

[Zitat von fachinformatiker](#)

Wir müssen unmittelbar nach den Ferien Abschlussarbeiten einreichen. Also wird auch über die Feiertage gearbeitet. Dafür wird es ab Mai ruhiger

Die hab ich bereits vor den Ferien erledigt. Ich brauche eine Pause.



Beitrag von „1996“ vom 24. Dezember 2024 15:24

☐☐ wow, so viele Stimmen hier. Danke euch allen fürs Schreiben...

Heute ist Weihnachten ☐☐☐

Habt alle einen wunderschönen Abend 🍷

Beitrag von „plattyplus“ vom 25. Dezember 2024 10:54

[Zitat von fachinformatiker](#)

Wir müssen unmittelbar nach den Ferien Abschlussarbeiten einreichen. Also wird auch über die Feiertage gearbeitet. Dafür wird es ab Mai ruhiger

Hab ich nächstes Jahr auch wieder. 😞

Beitrag von „Antimon“ vom 25. Dezember 2024 13:39

Ich habe tatsächlich einen Satz Prüfungen auf dem Schreibtisch liegen, der korrigiert werden muss. Ging nicht anders. Geschrieben hat die Klasse am Mittwoch vor den Ferien, am Freitag hatte ich aber selbst Prüfung und musste halt lernen. Während der Ferien mache ich mein Semesterprojekt für die Uni fertig und ja, ich muss Unterricht bis mindestens zu den

Fasnachtsferien vorbereiten. Wenn ich das nicht mache, habe ich ein Problem. Eigentlich wollten wir für 4 Tage ins Engadin, aber das mussten wir absagen, also meine Ferien sind eh verschissen. Macht nichts, es kommen auch wieder bessere Zeiten 😊

Beitrag von „WillG“ vom 26. Dezember 2024 17:06

Zitat von Conni

Ich habe - neben dem Schokoeisessen - korrigiert und angefangen, Unterricht vorzubereiten. Jetzt erstmal Pause.

Dran denken außerhalb der Vorbereitungen wenig, dafür habe ich vom Fitnessstudio geträumt.

Solche Albträume kommen natürlich vom Schokoeis. Aber manchen Menschen kann man einfach nicht helfen, die stopfen unbeirrt dieses widerliche Gift in sich rein und leben halt mit den bitteren Konsequenzen, statt wohlmundendes, gesundes und achtsames Vanilleeis zu schlemmen und dann den Schlaf der Gerechten zu genießen.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 26. Dezember 2024 19:26

Wir essen jetzt tagelang das "Eis in Holzscheitform" in Familiengröße (zu anderthalb...) in Vanille-Salzbuttermkaramell-Geschmack ... was blüht uns?

Das Fitnessstudio würde mir nicht schaden, aber Schlaf wäre auch nicht schlecht 😊

Beitrag von „WillG“ vom 26. Dezember 2024 22:05

Zitat von chilipaprika

Wir essen jetzt tagelang das "Eis in Holzscheitform" in Familiengröße (zu anderthalb...) in Vanille-Salzbuttermkaramell-Geschmack ... was blüht uns?

Na, wenigstens ist Vanille dabei und kein Schokoquatsch. Gut, das mit Salzbuttermkaramell in das reine Vanille gemengt, das ist schon so, als würde man mit Wachsmalkreiden die Mona Lisa beschmieren, aber gut. Es bleibt halt immer noch die Mona Lisa...

Beitrag von „Conni“ vom 27. Dezember 2024 10:50

[molischoko.jpg](#)

Beitrag von „WillG“ vom 27. Dezember 2024 13:27

Ja, noch lächelt sie. Aber nach dem ersten Löffel von dem Zeug vergeht ihr das ganz schnell!

Beitrag von „Sarek“ vom 27. Dezember 2024 21:12

Komplett abschalten kann ich eigentlich nur in den Sommerferien. Beim Familienbesuch über Weihnachten habe ich einen Stapel Hefte korrigiert - in den drei Tagen dort habe ich gerne mal eine Beschäftigung, da ich nicht nur mit Gesprächen am Kaffeetisch sitzen kann. Heute eine Stunde lang Schulsachen erledigt und nächste Woche werde ich auch noch Unterricht vorbereiten. Aber recht stressfrei, wann ich Lust habe. Dafür konnte ich schon in der letzten Woche vor den Ferien einen Gang zurückschalten und habe mir dort einiges an Vorbereitung erspart.

Beitrag von „Conni“ vom 27. Dezember 2024 21:13

 [Zitat von WillG](#)

Ja, noch lächelt sie. Aber nach dem ersten Löffel von dem Zeug vergeht ihr das ganz schnell!

Ich bin heute übrigens über mein Schokoeis gesprungen und habe mich in Richtung Vanilleeis bewegt. Einmal mit einem Corn-Flakes-Milcheis und mit einem einem Salted-Caramel-Eis.

Beitrag von „Meer“ vom 28. Dezember 2024 01:32

Hab hier noch Klassenarbeiten und leider auch noch Vorbereitungen vor mir, da ich einiges länger nicht unterrichtet habe... Versuche das bis Montag zu verdrängen.

Wenigstens muss ich dieses Jahr keine FHR-Prüfung erstellen.

Beitrag von „Conni“ vom 28. Dezember 2024 09:31

Klassenarbeiten kannst du mir geben, ich habe einen neuen Rotstift geschenkt bekommen und von IT keine Ahnung, ich kann die bestimmt gut korrigieren! Dafür bräuchte ich noch ein paar superschnelle Ideen für eine Reihe von Zensuren für Deutsch, der Zensurenschluss naht und ich muss jedem Kind 5 Teilnoten geben.

Beitrag von „treasure“ vom 28. Dezember 2024 10:25

[Zitat von 1996](#)

Darf man das fragen?

Denkt ihr an die Schule?

Überdenkt ihr eure Arbeit?

Oder „schaltet“ ihr komplett ab?

Immer doch. 😊

Vorhin gerade, als wir in der Familie darüber sprachen, was wir noch in Handarbeit in der Schule gemacht hatten und dass das heute nicht mehr so läuft. Aber eigene Schulthemen sind gerade nicht wichtig. Jetzt ist echt erst mal PAUSE.

Niemals. Perfektion braucht keine Überdenkungen. 😎
(Na gut, natürlich überdenke ich. Aber nicht gerade jetzt.)

JAWOLL!! Momentan ist das einfach nur mein eigenbestimmtes Leben und das Durchatmen ist ungemein wichtig für die eigene Seelengesundheit.

Das Beschäftigen mit der Materie nach Ferienende kommt später und ganz bewusst zu einem bestimmten Zeitpunkt.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 28. Dezember 2024 13:42

Genau genommen habe ich gerade keinen Urlaub, wir haben 30 Tage, die wir beantragen müssen. Wenn der Kultusminister also gleich anruft und mich beauftragt, ein Konzept zur Burnout-Prävention bei Lehrkräften zu entwerfen, dann werde ich das natürlich tun.



Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 28. Dezember 2024 14:06

[Zitat von Quittengelee](#)

Wenn der Kultusminister also gleich anruft und mich beauftragt, ein Konzept zur Burnout-Prävention bei Lehrkräften zu entwerfen, dann werde ich das natürlich tun.

Ich habe mal die KI gebeten, dir etwas vorzubereiten. Dann kannst du es dem Kultusminister schicken. 😊

(Aber warte erst ein paar Tage ab, damit er nicht denkst, du könntest zaubern. 😊)

Zitat

Konzept zur Burnout-Prävention bei Lehrkräften

Einleitung Lehrkräfte leisten tagtäglich eine entscheidende Arbeit für die Gesellschaft, sind jedoch häufig einem hohen Stresslevel ausgesetzt. Um Burnout vorzubeugen und die langfristige Gesundheit sowie Zufriedenheit der Lehrkräfte zu sichern, bedarf es eines umfassenden Konzepts zur Burnout-Prävention.

1. Belastungsanalyse und Ressourcenstärkung

- **Regelmäßige Befragungen:** Anonyme Umfragen zur Erfassung von Belastungsfaktoren und Bedarfen.
- **Gesprächsangebote:** Regelmäßige Supervision und Coaching-Sitzungen.
- **Workshops zur Resilienz:** Schulungen zu Stressbewältigungsstrategien, Zeitmanagement und Selbstfürsorge.

2. Arbeitszeitmanagement

- **Klare Grenzen:** Begrenzung der E-Mail-Kommunikation außerhalb der Arbeitszeiten.
- **Entlastungstage:** Festlegung von Tagen ohne Konferenzen oder zusätzliche Verpflichtungen.
- **Vertretungsmanagement:** Aufbau eines effektiven Vertretungspools, um kurzfristige Ausfälle zu kompensieren.

3. Gesundheitsförderung

- **Bewegungsangebote:** Kooperationen mit Fitnessstudios, Yogakursen oder lokalen Sportvereinen.
- **Ergonomie:** Ausstattung von Arbeitsplätzen mit ergonomischen Möbeln und Arbeitsmaterialien.
- **Mental Health Days:** Freistellungstage zur Förderung der psychischen Gesundheit.

4. Kollegiale Unterstützung und Austausch

- **Mentoring-Programme:** Unterstützung durch erfahrene Kolleg*innen, insbesondere für Berufseinsteiger.
- **Kleine Teams:** Bildung von Kleingruppen zur gemeinsamen Vorbereitung und gegenseitigen Entlastung.
- **Netzwerke:** Aufbau schulübergreifender Foren für den Austausch über Best Practices.

5. Urlaub und Erholungsphasen

- **Unabdingbare Auszeiten:** Sicherstellung, dass Urlaubstage genutzt werden, um sich zu erholen.
- **Planungspuffer:** Minimierung von Planungs- oder Korrekturarbeiten in den Ferien.
- **Urlaubsvertretungen:** Einsatz von Schulassistenten oder Verwaltungskräften zur Reduzierung von Administrationsaufgaben während der Ferien.

6. Nachhaltige Schulentwicklung

- **Reduzierung von Projektdruck:** Prüfung neuer Projekte auf Machbarkeit und Relevanz.
- **Priorisierung:** Konzentration auf wenige, wesentliche Projekte pro Schuljahr.
- **Fortbildung:** Einführung von Fortbildungen, die direkt zur Stressbewältigung und Teamstärkung beitragen.

7. Kommunikation mit der Schulbehörde

- **Rückmeldung:** Regelmäßige Berichte an den Kultusminister über die Belastungssituation.
- **Pilotprojekte:** Initiierung von Modellprojekten zur Burnout-Prävention.
- **Wertschätzung:** Regelmäßige Anerkennung der Leistung von Lehrkräften durch öffentliche Initiativen.

Fazit Das Konzept zur Burnout-Prävention soll sicherstellen, dass Lehrkräfte in einem gesunden Arbeitsumfeld tätig sind, ihre Aufgaben effizient erfüllen können und gleichzeitig langfristig gesund bleiben. Die Umsetzung erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen Schulen, Behörden und den Lehrkräften selbst.

Alles anzeigen

Beitrag von „Quittengelee“ vom 28. Dezember 2024 17:11

Klingt gut! Ich sollte öfter Rat bei ChatGpt suchen. Kann man auch ein Therapiegespräch führen?

Beitrag von „plattypus“ vom 28. Dezember 2024 18:22

[Quittengelee](#)

Dafür eignet sich [Eliza](#) besser.

Beitrag von „Palim“ vom 28. Dezember 2024 19:10

[Zitat von Conni](#)

Dafür bräuchte ich noch ein paar superschnelle Ideen für eine Reihe von Zensuren für Deutsch

Wie viele Tage hast du noch?

- Text vorbereiten und vorlesen (Lesen)
- Wortwolke oder Ideensammlung zu einem Thema anfertigen (Schreiben), z.B. zu Winter oder Neujahr
- Gedicht vorlesen (Lesen) ... kann man passend zur Wortwolke wählen
- Gedicht auswendig aufsagen (Sprechen und Zuhören/ Präsentieren)
- Gedicht [abschreiben](#) und gestalten (Schreiben/Präsentieren)
- Gedicht interpretieren (zerschneiden und zu den Abschnitten schreiben, was einem dazu für Gedanken einfallen) (Schreiben)
- Strophe entwickeln (Schreiben, z.B. zu „In dieser Minute“ ... könnte man ja auch auf ein Jahr beziehen, quasi zu Neujahr
- Verschiedene Texte zu einem Thema herausgeben, lesen und im Anschluss vorstellen lassen (wie Buchvorstellung, aber für „Buch“ reicht es vermutlich nicht mehr.) (Sprechen und Zuhören)
- Fragen zum Text zu gehörten Texten, dazu Texte vortragen lassen oder selbst vortragen (Sprechen und Zuhören)

Brauchst du noch mehr?

Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 28. Dezember 2024 19:52

Was sind Weihnachtsferien? Korrekturen? Sagt mir nix.



Beitrag von „Quittengelee“ vom 28. Dezember 2024 21:24

@1996 , was verwirrt dich an meinem Beitrag? Das war ein Witz. Also das mit dem Urlaub stimmt, aber ich kenne Herrn Piwarz nur vom Sehen, wir haben noch nie miteinander telefoniert.

Edit: huh, wir haben seit ein paar Tagen einen neuen Kultusminister, habe ich bestimmt einen wichtigen Weihnachtsrundbrief nicht gelesen 🤖

Beitrag von „Conni“ vom 28. Dezember 2024 23:32

[Zitat von Palim](#)

Wie viele Tage hast du noch?

- Text vorbereiten und vorlesen (Lesen)
- Wortwolke oder Ideensammlung zu einem Thema anfertigen (Schreiben), z.B. zu Winter oder Neujahr
- Gedicht vorlesen (Lesen) ... kann man passend zur Wortwolke wählen
- Gedicht auswendig aufsagen (Sprechen und Zuhören/ Präsentieren)
- Gedicht [abschreiben](#) und gestalten (Schreiben/Präsentieren)
- Gedicht interpretieren (zerschneiden und zu den Abschnitten schreiben, was einem dazu für Gedanken einfallen) (Schreiben)
- Strophe entwickeln (Schreiben, z.B. zu „In dieser Minute“ ... könnte man ja auch auf ein Jahr beziehen, quasi zu Neujahr
- Verschiedene Texte zu einem Thema herausgeben, lesen und im Anschluss vorstellen lassen (wie Buchvorstellung, aber für „Buch“ reicht es vermutlich nicht mehr.) (Sprechen und Zuhören)

- Fragen zum Text zu gehörten Texten, dazu Texte vortragen lassen oder selbst vortragen (Sprechen und Zuhören)

Brauchst du noch mehr?

Danke für die Liste!

Es sind noch 10 Stunden pro Lerngruppe, vielleicht noch 1-2 zusätzlich, wenn ich die Zensuren später reinschummle. Davon fallen in der 5. Klasse 7 für [Klassenarbeit](#) + kurzfristige Wiederholung + Minitest zu Pronomen weg - bleiben 3.

In der 6. fallen zweimal die Doppelstunde am frühen Montagnachmittag weg, da verarbeiten die Pubertierenden ihr Wochenende auf eine Art und Weise, bei der ich froh bin, wenn es in einer erträglichen Lautstärke einigermaßen unauffällig und ohne Beleidigungen vor sich geht. Wenn es gut läuft, kann man die jeweils erste halbe Unterrichtsstunde noch inhaltlich arbeiten. Dazu eine Stunde für die Kinder, die mit dem 2. Teil der KA nicht fertig waren, 2 zum Hören (Übung + Test) und eine für eine Abschrift - bleiben 2-3.

Gedicht sollten alle lernen, in der 6. Klasse haben schon viele aufgesagt, in der anderen 1/3. Gedicht [abschreiben](#) und gestalten: Ebenfalls in beiden Gruppen gemacht. Problem: Im Unterricht zu langsam, zu Hause beenden oder lernen immer wieder vergessen. Das fällt ihnen aber nicht sofort ein, sondern erst nach mehrfachem Nachfragen. Dann finden sie ihre Hausaufgabenhefte nicht, sodass ich in letzter Zeit in der 6. Klasse 15 bis 20 min pro Stunde mit der Dokumentation des Vergessens beschäftigt war. Dadurch habe ich dann pro Stunde noch 6 Gedichte hören können. Das hört dort am 3.1. auf, weil ich beim 3. Mal die 6 eintrage oder die unfertige Aufgabe einsammle und zensiere, was da ist - und da sind dann alle bis auf einen bei beiden Aufgaben. In der 5. immerhin beim abgeschriebenen Gedicht.

In der 6. werde ich dann wahrscheinlich noch Arbeitshefte einsammeln und eine Seite zum Rechtschreiben zensieren. Was soll's.

Zusätzlich hat die 5. Klasse bereits wochenlang ein Kamishibai vorbereitet - die beiden erfahrenen Kolleginnen meinten, das machen sie immer, fragen sich jetzt aber, wann man das schaffen soll. Es ist immer noch nicht fertig. Das müsste noch vorgetragen werden, wird dann eher eine Zensur für das nächste Halbjahr, denn da muss ich mir ja noch 2/3 der Gedichte anhören.

Alles, was "Präsentieren" oder "Vortragen" beinhaltet, dauert halt lange, weil ich ja jeden hören muss. Alles, was mit Schreiben zu tun hat, dauert ebenfalls lange.

Aber mit dem oben Genannten sollte ich dann in jedem Teilbereich von jedem 2-3 Zensuren haben, das müsste dann gehen. Ich war zu oft krank in diesem Halbjahr.