

Prokrastination und mangelnde Arbeitsorganisation überwinden

Beitrag von „Sonnenblume24“ vom 5. März 2025 11:37

Hallo,

ich bin seit zwei Wochen im zweiten Ausbildungsjahr meines Referendariats für berufliche Schulen in Bayern. Ich erstelle diesen Beitrag in der Hoffnung auf Tipps und Erfahrungen von Lehrkräften, die schon seit vielen Jahren im Lehrberuf tätig sind. Ich habe ein großes Problem der Prokrastination. Bereits im Studium fiel es mir viel leichter in der Unibibliothek zu lernen, da ich mich Zuhause viel abgelenkt habe. Auch jetzt im Referendariat fällt es mir sehr schwer mich Zuhause hinzusetzen und meinen Unterricht vorzubereiten.

Ich habe zwei Kleinkinder Zuhause und sollte eigentlich jede freie Minute, die ich habe wenn die Kinder in der Kita sind oder Mittagsschlaf machen nutzen um für die Schule etwas zu arbeiten. Mangels eigener Selbstdisziplin lenke ich mich dann ab und muss dann auf den letzten Drücker abends noch etwas vorbereiten.

Gleichzeitig bin ich es leid mich abends wenn die Kinder im Bett sind nochmal an den Schreibtisch zu setzen und habe unter dem Tag wesentlich mehr Kapazität sinnvolles zu Papier zu bringen. Wahrscheinlich ist es einfach nur meine mangelnde Selbstdisziplin und mangelnde Arbeitsorganisation. Ich habe Angst, dass ich beides nicht in den Griff bekommen werde. Die Flexibilität und Eigenständigkeit, die man als Lehrkraft hat überfordert mich. Ich fühle mich richtig schlecht wenn ich mal wieder einen halben Tag vertrödelt habe und weil ich dieses Gefühl nicht die nächsten vierzig Jahre weiterhin haben möchte, habe ich Zweifel ob ich für diesen Beruf geeignet bin, weil es mir so schwerfällt meine Arbeit strukturiert zu erledigen.

Diese Zweifel sind einerseits auch lächerlich weil mein erste Refjahr wirklich gut lief, ich hatte zwei Lehrproben mit guten Noten und habe von Seminarlehrern, Schulleitung und Seminarvorstand durchweg positive Rückmeldungen zu meinem Unterricht und meiner Lehrerpersönlichkeit erhalten. Ich weiß also, dass ich guten Unterricht machen kann. Nur an Arbeitsorganisation und vor allem auch Effizienz mangelt es. Gerade die Effizienz lernen viele gezwungenermaßen im zweiten Refjahr, da dort 17 Unterrichtsstunden gehalten werden müssen. Da ich Kinder habe, habe ich die Möglichkeit nur 10 Stunden zu unterrichten und habe deshalb auch Zweifel, bin ich in Verlegenheit, die Zeit, die ich mehr zur Verfügung habe quasi "zu viel" aufzuwenden.

Manchmal habe ich Gedanken, ich hätte bei meinem Bürojob bleiben sollen, da ich dort regelmäßig im Büro zu festen Arbeitszeiten gearbeitet habe und das Wochenende und nach Feierabend auch wirklich "frei" waren. Möglicherweise muss ich damit einfach zurechtkommen,

diese klare Trennung im Lehrerberuf nicht zu haben. Aber vielleicht hat jemand doch ähnliche Erfahrungen zu Prokrastination und Tipps zur Arbeitsorganisation für eine Anfängerin.

Beitrag von „Emerald“ vom 5. März 2025 12:04

Hallo Sonnenblume 24,

ich kann dich total verstehen. Während des Studiums (und teilweise während des Referendariats) ging es mir ähnlich.

Inzwischen habe ich es geschafft, Dinge nicht mehr aufzuschieben und meine Arbeit besser zu strukturieren.

Ich würde dir raten, da du ja während des Studiums gut in der Bib arbeiten konntest, dir wöchentlich Zeiten in der Schule (vielleicht habt ihr ein Lehrerarbeitszimmer?) fest einzuplanen, in denen du an der Schule arbeitest. Also den Unterricht vorbereitest, nachbereitest und korrigierst.

Wenn du Zeit zu Hause hast (wenn die Kinder noch in der Kita sind oder Mittagsschlaf machen) würde ich abwechselnd etwas für mich selbst tun (Sport, einen Podcast hören, meditieren, lesen...) und etwas für die Schule. Vielleicht erstellst du dir dazu einen "verbindlichen" Stundenplan/Arbeitsplan.

Beim Korrigieren von Klausuren hat es mir geholfen, mir 5er Stapel zu machen und diese nacheinander zu korrigieren (in der Oberstufe). Also Montag 5 Klausuren, Dienstag 5 Klausuren usw bis ich fertig bin.

In der Unterstufe korrigiere ich bei allen erst die erste Aufgabe, dann die zweite Aufgabe usw.

Du kannst im Seminar mal ansprechen bzw fragen, ob man das Thema mal besprechen und Tipps sammeln kann. Du bist ganz bestimmt nicht die einzige, die damit "Probleme" hat.

Beitrag von „misspoodle“ vom 5. März 2025 12:52

Ich kann Deine Schwierigkeiten sehr gut nachvollziehen.

Mir hilft es, mir für jeden Tag nur eine Kleinigkeit vorzunehmen, also z. B. "ich werde heute 15 min Aufgabe A erledigen", anstelle von "ich muss heute Aufgabe A komplett abschließen". Und dies dann täglich wiederholen. So bekomme ich auch einiges erledigt.

Aber ich bin auch für Tipps dankbar! 😊

Beitrag von „Zauberwald“ vom 5. März 2025 13:25

Das mit dem Korrigieren mache ich heute noch so. Wichtig finde ich, dass man die Portion jeden Tag schafft, daher darf sie nicht zu groß sein. Aber 5 oder 7 Arbeiten ist bei mir eine gute Zahl, so kann ich gut mein Korrekturziel erreichen.

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 5. März 2025 13:30

[Zitat von Sonnenblume24](#)

Nur an Arbeitsorganisation und vor allem auch Effizienz mangelt es.

Das ist verständlich und wahrscheinlich erstmal ganz normal als Referendarin und dann noch mit zwei Kleinkindern zu Hause - Respekt! Das hatte ich erst, als ich schon ein paar Jahre im Beruf war. Ich kann mir auch vorstellen, dass es dir an manchen Tagen an Energie und Antrieb fehlt und das dazu führt, dass du aufschiebst, was ich überhaupt nicht verwunderlich finde, wenn ich an die Kleinkindzeit zurückdenke. Allerdings habe ich persönlich gerade dadurch gelernt, mich zu strukturieren und möglichst effizient zu arbeiten, weil mir einfach immer der Zeitdruck (Kinder abholen, Termine wahrnehmen) im Nacken saß und heute profitiere ich davon im Vergleich zu Kolleginnen, die sehr lange (>10 Jahre) in Elternzeit waren.

Genau, war das auch mein Gedanke, die Zeiten (Zwischenstunden / nach dem Unterricht) in der Schule noch zu nutzen. Manchmal habe ich direkt im Anschluss an die Unterrichtsstunde schon drei Ideen, wie ich da beim nächsten Mal direkt anknüpfen möchte, notiere mir das direkt, suche dazu noch was raus und die nächste Stunde ist schon quasi geplant.

[Zitat von Sonnenblume24](#)

Da ich Kinder habe, habe ich die Möglichkeit nur 10 Stunden zu unterrichten und habe deshalb auch Zweifel, bin ich in Verlegenheit, die Zeit, die ich mehr zur Verfügung habe quasi "zu viel" aufzuwenden.

Das ist leider ein häufiges Problem bei Teilzeit. Und da du noch am Anfang deines Lehrerinnendaseins bist, ist das vermutlich ohnehin noch verzerrt, weil man am Anfang mangels Erfahrung und Material immer länger braucht. Notiere dir doch mal eine Zeitlang, wie viel Arbeitszeit du hast und schau, ob das halbwegs mit deinem Deputat vereinbar ist. Wenn das ungefähr passt, brauchst du kein schlechtes Gewissen haben, pünktlich Feierabend zu machen, denn man muss nach dem Ref. unbedingt davon wegkommen, eine Stunde genauso lange (oder gar länger) zu planen als sie lang ist. Verabschiede dich von dem Gedanken, dass nur aufwändig und lang geplante Stunden gute Stunden sind. Dass du gute Stunden halten kannst, hast du bereits bewiesen (auch wenn die Lehrproben wenig mit dem Schulalltag zu tun haben), mit mehr Erfahrung wird auch die Routine und Effizienz kommen und meist wird es auch einfacher, wenn die Kinder etwas größer sind. Am Wochenende kannst du auch den Vater mal 2-3 Stunden mit den Kindern losschicken, dann hast du nur dieses Zeitfenster und bist mehr oder weniger gezwungen, das auch zu nutzen und möglichst viel zu schaffen. Und dann ist es auch ok, wenn du dir später noch Zeit für deine Kinder nimmst!

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 5. März 2025 13:31

Ach ja: Beim Korrigieren von Schulaufgaben mache ich das oft so, dass ich z.B. einen Nachmittag bei allen SuS Teil 1 korrigiere (bei mir sind es i. d. R. drei Teile), am nächsten Teil 2 und Teil 3 (die Texte) dann nochmal auf 2 Nachmittage verteilt. Dadurch sitze ich nicht zu lange, bin aber trotzdem innerhalb von ein paar Tagen fertig.

Beitrag von „Gymshark“ vom 5. März 2025 14:03

Flexible Arbeitsformen sind für *manche* Menschen genau das Richtige, während sie Andere komplett überfordern. Du kannst dir ja selbst eine Struktur vorgeben, wenn dir das hilft, z.B. eine 40-Stunden-Woche mit klaren Zeiten, wann du Unterrichtsvorbereitung, Korrekturen und alles, was eben so ansteht, machst. Du musst dann nur so konsequent sein, dass, wenn Englisch berufliches Gymnasium auf deinem Stundenplan steht, du auch genau das machst und nicht Wirtschaft Einzelhandelskaufleute. Hast du eine imaginäre 40-Stunden-Woche, hast du dir

auch indirekt Wochenende und Feierabend freigeschaufelt, wie du es aus dem Büro kennst.

Ich bin mir sicher, dass im Bürojob auch nicht alles immer 100% getaktet war und du gewisse Freiheiten hattest, die, wenn du sie ausnutzt, zu Prokrastination und Stress führen. Oder war vorgegeben, dass du jetzt genau 43 Minuten am Monatsabschluss arbeitest? Wahrscheinlich war auch nur vorgegeben, dass der Monatsabschluss oder was auch immer du damals machtest bis dann und dann fertig sein muss (eventuell gab es mal die Frage nach einem Zwischenstand), aber da wurdest du sicher auch nicht jede Minute kontrolliert.

Davon mal abgesehen: Viele Erwachsene leiden unter Prokrastination - auch Lehrer - du bist da definitiv nicht alleine und brauchst dich nicht dafür zu schämen.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 5. März 2025 14:28

Mit 2 kleinen Kindern ist das nochmals schwieriger, weil man tagsüber zu nicht viel kommt. Als die Kinder klein waren, habe ich tagsüber alles andere erledigt und saß konsequent von 20 bis 22 Uhr am Schreibtisch. Wenn mehr zu tun war, dann länger. Allerdings sollte man dann nicht mehr gestört werden. Heutzutage wäre ich schon viel zu müde dafür... um diese Uhrzeit.

Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 5. März 2025 14:55

Vor dem Korrigieren steht die korrekturfreundliche Konzeption des Tests 😊

Früher hatte ich Tests in Klassenarbeitshefte schreiben lassen. Vorteil: Alle Tests sind gebündelt und dokumentiert. Nachteil: Bei 25 Schülern schleppt man samt der Kunststoffumschläge ein erkleckliches Gewicht durch die Gegend und der hohe Stapel auf dem Schreibtisch entmutigt als "Berg voll Arbeit".

Ich bin dann dazu übergegangen, die Tests auf doppelseitige A3-Bögen zu kopieren, sodass der Test vier oder acht A4-Seiten umfasst - wobei das letzte Blatt oft nur aus einem karierten Blatt besteht, auf dem Nebenrechnungen oder zusätzliche Antworten Platz finden.

Hinter jeder Aufgabe ist genügend Raum für die Lösung, sodass Aufgabe und Lösung am selben Platz befinden. Diese Ordnung macht das Korrigieren einfacher.

Vorteil: Die Blätter lassen sich bei der Korrektur ausgebreitet übereinander legen und man kann sich aufgabenweise durch die Tests arbeiten. Damit fallen auch sich wiederholende Fehler besser auf, die man bei der Besprechung verstärkt in den Blick nehmen kann. Zudem ist man

als Lehrkraft geistig voll bei der jeweiligen Aufgabe und die Bepunktung ist dadurch schlüssiger und stringenter.

In die Tests habe ich immer an den Beginn ein bis zwei Multiple-Choice-Aufgaben eingebaut. Diese haben eine doppelte Funktion: Sie sind Icebreaker und vermitteln den Schülern eine Lösungszuversicht. Zudem sind sie schnell durchkorrigiert.

Für Englisch-Vokabeltests habe ich eine Excel-Arbeitsmappe gebastelt, die den Aufgabenbogen erstellt und die Lösung für die Korrektur enthält. So liegen bei der Korrektur beide Blätter nebeneinander und das "Abhaken" geht flott von der Hand.

Kannst du dir hier herunterladen und beliebig anpassen:

<https://www.autenrieths.de/tabellen/vokabeltest.xls>

Beitrag von „chemikus08“ vom 5. März 2025 15:13

Ihr habt mich erwischt.

Sollte lieber endlich den Abfall rausbringen statt in Forum zu kleben.

Ich geh dann Mal□□□□

Beitrag von „s3g4“ vom 5. März 2025 15:16

[Zitat von Sonnenblume24](#)

Auch jetzt im Referendariat fällt es mir sehr schwer mich Zuhause hinzusetzen und meinen Unterricht vorzubereiten.

Dann mach deine Vorbereitung doch einfach in der Schule.

[Zitat von Wolfgang Autenrieth](#)

Vor dem Korrigieren steht die korrekturfreundliche Konzeption des Tests 😊

Unbedingt. Ich würde noch einen Schritt weiter gehen und ein Bewertungsraster dazu erstellen.

Beitrag von „Karl-Dieter“ vom 5. März 2025 21:27

Mach die Sachen in der Schule statt zuhause.

Beitrag von „Joker13“ vom 5. März 2025 22:17

Nur kurz (da ich heute zu viel prokrastiniert habe, bin ich grad noch im Vorbereitungsstress 🌟)
) Manchmal hilft mir die "Pomodoro-Technik", Erklärungen sind im Internet zu finden. Aber nicht immer, wie man sieht... kenne dein Problem auch, phasenweise schaffe ich es gut, dann wieder nicht. Bleibt wohl ein lebenslanges Lernfeld für mich.

Beitrag von „Kris24“ vom 5. März 2025 22:46

[Zitat von Joker13](#)

Nur kurz (da ich heute zu viel prokrastiniert habe, bin ich grad noch im Vorbereitungsstress 🌟) Manchmal hilft mir die "Pomodoro-Technik", Erklärungen sind im Internet zu finden. Aber nicht immer, wie man sieht... kenne dein Problem auch, phasenweise schaffe ich es gut, dann wieder nicht. Bleibt wohl ein lebenslanges Lernfeld für mich.

So mache ich es auch, wusste nur bis gerade eben nicht, dass nicht ich es "erfunden" habe, sondern Pomodorotechnik heißt. 😊 Hilft mir trotzdem.

Auch der genannte Trick mit immer 5 Klassenarbeiten ist hilfreich.

Ich habe zum Glück noch ein paar Tage frei und bin viel unterwegs. Steuererklärung bleibt also liegen ... 🙄

Beitrag von „Zauberwald“ vom 6. März 2025 00:33

Bei mir hat das Aufteilen der [Klassenarbeit](#) wieder funktioniert und die Deutscharbeit ist fertig. Vor den Ferien waren auch schon 2 Arbeiten dran und die hatte ich ebenfalls portioniert, damit ich jetzt in den Ferien nicht so viel machen muss.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 6. März 2025 05:34

Zum einen finde ich es völlig verständlich, dass du mit zwei Kleinkindern im Ref schlicht und ergreifend k.o. bist, ich würde eher von Energiemanagement in Extremsituationen reden als vom Prokrastinieren. Das wird also besser werden.

Zum andern muss man seine Arbeitsfenster finden, manche bleiben gern nach dem Unterricht in der Schule zum Arbeiten, sind dann fertig und müssen abends nichts mehr machen. Andere sind dort unproduktiv oder verzetteln sich, arbeiten lieber unter Zeitdruck abends effizient. Ich bin am liebsten alleine "im Büro", um nicht abgelenkt zu werden.

Ganz grundsätzlich kann Prokrastination verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel Perfektionismus. Wenn du das Problem von früher kennst, lohnt es sich wahrscheinlich, ein bisschen nachzuforschen.

Beitrag von „QuietDew31704“ vom 6. März 2025 06:45

Sek 1 Arbeiten korrigiere ich immer aufgabenweise, also erst bei allen die Nr. 1, danach bei allen Nr. 2 usw. Das geht relativ flott, weil man bei Ankreuzaufgaben und Lückentexten sehr schnell abhaken kann und bei den kreativen Aufgaben einen guten Vergleich für die Bepunktung hat. Die Pomodoro-Technik hatte ich auch für Klausuren "selbst erfunden", ohne von Ciriollo zu wissen. Ich lasse eine Stoppuhr laufen und nehme mir vor nicht länger als 20 Minuten pro Klausur zu brauchen. Oft lege ich mir direkt ein paar gute Schüler ganz oben und ganz unten in den Stapel, für die Motivation.

Beitrag von „Conni“ vom 6. März 2025 09:31

[Zitat von Joker13](#)

Nur kurz (da ich heute zu viel prokrastiniert habe, bin ich grad noch im Vorbereitungsstress 😊) Manchmal hilft mir die "Pomodoro-Technik", Erklärungen sind im Internet zu finden. Aber nicht immer, wie man sieht... kenne dein Problem auch, phasenweise schaffe ich es gut, dann wieder nicht. Bleibt wohl ein lebenslanges Lernfeld für mich.

Es gibt auch eine App, die heißt Focuskeeper. Ich habe sie heruntergeladen und bisher das Ausprobieren prokrastiniert. Keine Ahnung, muss ich mal probieren, ich schreibe es als Punkt 135 auf die ToDo-Liste.

Beitrag von „pepe“ vom 6. März 2025 10:09

@[Sonnenblume24](#): Nicht als Tipp, aber vielleicht als Trost:

Man kann mit chronischem Hang zur Prokrastination relativ gut durch's Leben (und den Beruf) kommen. Die ersten Symptome hatte ich als Schüler vor den Abiturvorbereitungen (Mathe und Physik LK), die intensiven Lernphasen gelangen mir erst kurz vor den Prüfungen.

Die Erfahrung machte ich immer wieder: Ruhiges Herangehen, Verschieben, irgendwann kam das Stressgefühl. Plötzlich der Druck "du musst jetzt endlich", und in den "Fünf-Vor-Zwölf-Arbeitsphasen" kam dann die erforderliche Konzentration und Effektivität. Das zog (zieht) sich eigentlich durch alle Lebensbereiche (meine Frau wird manchmal wahnsinnig deshalb), hat aber bis auf eine verschlafene Steuererklärung nie negative Auswirkungen gehabt. Manchmal werde ich allerdings gefragt, wie ich das aushalte und alles so gelassen sehen kann... Was kleine Kinder angeht: Bist du allein mit ihnen? Dann wird es mit der Gelassenheit natürlich schwieriger.



Beitrag von „Sonnenblume24“ vom 28. April 2025 14:16

Vielen Dank für die wirklich vielseitigen und hilfreichen Tipps.

Die Korrekturen bereiten mir aktuell weniger Probleme, da ich diese klar einteilen kann.

Es geht mir tatsächlich mehr um Prokrastination bei der Unterrichtsvorbereitung. Ich habe auch schon versucht mehr in der Schule zu arbeiten. Wir haben dort einen Arbeitsbereich, der Teil des offenen Lehrerzimmers ist, wo also auch viel gesprochen wird, was ich dann eher wieder ablenkend finde.

Zitat von Gymshark

Du kannst dir ja selbst eine Struktur vorgeben, wenn dir das hilft, z.B. eine 40-Stunden-Woche mit klaren Zeiten, wann du Unterrichtsvorbereitung, Korrekturen und alles, was eben so ansteht, machst. Du musst dann nur so konsequent sein,

Das habe ich auch schon versucht, aber bisher leider nie geschafft mich daran zu halten. Ich habe kein Gefühl dafür wie lange ich für eine Aufgabe brauchen darf und verliere mich auch in verschiedensten Dingen. Wenn ich zum Beispiel eine Vorlage für eine [Schulaufgabe](#) bekomme und mir die Formatierung nicht gefällt, will ich diese auch ändern und denke mir dann bei erstellten Aufgaben, dass ich manche nicht so glücklich finde. Dann bin ich frustriert, weil andere Aufgaben zum gleichen Thema, die ich finde aus meiner Sicht auch nicht passen, weil zusammenhanglos oder oder..

Zitat von Quittengelee

Ganz grundsätzlich kann Prokrastination verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel Perfektionismus.

Der Punkt mit dem Perfektionismus trifft absolut zu. Dabei geht es mir nicht um schön gestaltete Arbeitsblätter. Sondern viel mehr kreisen meine Gedanken darum, wie die jeweilige Unterrichtsstunde gut aufgebaut ist, wie ich intelligentes üben einbaue, wie ich den Unterricht schüleraktiv und motivierend gestalte, wie ich überhaupt Arbeitsaufträge formuliere und dann möchte ich am Besten noch das Groß und Ganze im Blick haben, also dass ich in Englisch alle Kompetenzen angemessen anspreche. Ich habe keine Ahnung, wie viel Zeit ich pro Unit verbringen soll, die Kollegen meinten nur zu mir: „mache nicht alles aus dem Buch, da wirst du nie fertig“.

Ich bin mittlerweile so frustriert von meiner eigenen Arbeitsorganisation, dass ich auch nach den Osterferien am PC sitze und mich nicht konzentrieren kann. Ich habe teilweise auch Unterlagen bekommen oder es gibt etwas im Internet, aber ich fühle mich total handlungsunfähig eine Entscheidung zu treffen was ich davon verwende und was ich noch dazu machen möchte.

Vor einigen Wochen dachte ich noch mir würde einfach der Umstieg von Sek II auf Sek I so viel Stress machen. Mittlerweile denke ich eher, dass mein Perfektionismus und meine Selbstzweifel

mich lähmen und ich Angst habe eine schwere Depression zu entwickeln.

Ich weiß, dass ich keinen Stress an der Schule habe, dort kaum kontrolliert werde, im Vergleich zum ersten Jahr und meine Arbeitszeit und Arbeitsort für mich nicht besser sein könnten. Dennoch fühle ich mich belasteter denn je, habe Angst in die Schule zu gehen und zweifle, ob ich je eine pragmatische Lehrerin sein kann.

Zitat von pepe

Man kann mit chronischem Hang zur Prokrastination relativ gut durch's Leben (und den Beruf) kommen.

Das beruhigt mich ehrlich gesagt kaum. Schön wenn du dabei gelassen bist. Ich fühle mich dabei ehrlich gesagt nur erschöpft.

Beitrag von „Humblebee“ vom 28. April 2025 14:22

Dass du dich so erschöpft fühlst, klingt gar nicht gut. Vielleicht solltest du darüber mal mit deiner Hausärztin/deinem Hausarzt sprechen? Nicht, dass du in ein Burnout rutschst.

Beitrag von „Kathie“ vom 28. April 2025 15:09

Ich habe das Ref auch mit kleinen Kindern gemacht und ich kenne also das Problem, dass man nachmittags weniger Stunden zur Verfügung hat als andere. Ich bin an der Grundschule, also ist alles nicht ganz vergleichbar, aber hier sind dennoch ein paar Tipps:

- Ich hatte meine Kinder immer bis gegen 16 Uhr in der Betreuung. Die Zeit am Mittag habe ich für ein kurzes Ausruhen genutzt, der Nachmittag gehörte dann den Kindern bzw. ihren Aktivitäten, abends habe ich mich nochmal an den Schulkrum gesetzt. Ich fand das für mich gut, Wenn dich das Arbeiten am Abend nervt, dann mach mittags was und hab dafür abends frei -> aber mach dann auch wirklich "frei", du hast auch ein recht auf Erholung, und gerade mit kleinen Kindern!

- Einen Tag am Wochenende hat mein Mann die Kinder "übernommen" und mit ihnen meist Sachen außerhalb der Wohnung unternommen, sodass ich ungestört arbeiten konnte. Wenn du in solchen Phasen dann zur Prokrastination neigst, und auch nicht weißt, wie viel Zeit du für das

Planen einer Unterrichtsstunde verwenden kannst, würde ich es ausrechnen. Du unterrichtest 10 Stunden, du hast am Samstag 6 Stunden Ruhe -> Du darfst nicht länger als eine Stunde pro Unterrichtsstunde brauchen, und die Stunden, die übrig sind, müssen noch schneller vorbereitet sein.

- Einen Tag am Wochenende habe ich absolut NICHTS für die Schule gemacht. Erholungsphase, sieht oben, und auch mein schlechtes Gewissen gegenüber meinen eigenen Kindern war dadurch besänftigt, weil wir eben auch gemeinsame Zeit hatten.

- Wenn du sagst, du hast ein Problem mit deinem Perfektionismus, dann sind folgende Mantra für dich:

"Es muss nicht so gut wie möglich sein, es muss nur gut genug sein"

"Die Schüler brauchen nicht in jeder Stunde ein Feuerwerk, ein bis zwei sehr aufwendige Stunden pro Woche reichen"

"Es gibt viele Möglichkeiten, ich habe mich jetzt für diese entschieden, und denke nicht weiter darüber nach"

Sich verzetteln und unfassbar viel Zeit für Kleinigkeiten verschwenden, die am Ende keiner sieht und die sich auch nicht lohnen, kann man immer. Und da muss man (ich) auch jetzt noch aufpassen, es nicht zu tun.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 28. April 2025 15:27

Ich bin seit 10 Jahren im Job. Ich habe keine Ahnung, wie man Prokrastination überwindet. Ich empfehle dir, dich einfach zu entspannen und versuchen das schlechte Gewissen abzuschalten und dann last minute alles zu erledigen.

Beitrag von „lerncoachlanger“ vom 28. April 2025 16:57

Ich habe in den ersten Dienstjahren richtig reingekachelt und viele Materialien erstellt, so dass die Unterrichtsvorbereitung inzwischen vernachlässigbar gering ist. Geht in Mathe und Chemie aber auch gut, weil sich die Grundlagen nicht mehr ändern.

Was ich damit sagen möchte: Am Anfang braucht man normalerweise lange, später wird es mit zunehmender Routine weniger. Und auch unvorbereitete Stunden können richtig gut laufen.

Komm also nicht auf die Idee, deswegen den Lehrerberuf an den Nagel zu hängen!

Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 28. April 2025 17:45

[Zitat von state_of Trance](#)

Ich bin seit 10 Jahren im Job. Ich habe keine Ahnung, wie man Prokrastination überwindet. Ich empfehle dir, dich einfach zu entspannen und versuchen das schlechte Gewissen abzuschalten und dann last minute alles zu erledigen.

Und dabei hilft das Buch Passig und Lobo: **Dinge geregelt kriegen - ohne einen Funken Selbstdisziplin**

Beitrag von „Conni“ vom 28. April 2025 17:59

[Zitat von Finnegans Wake](#)

Und dabei hilft das Buch Passig und Lobo: **Dinge geregelt kriegen - ohne einen Funken Selbstdisziplin**

Das habe ich mir vor ein paar Jahren gekauft und prokrastiniere seither das Lesen.

Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 28. April 2025 18:04

[Zitat von Conni](#)

Das habe ich mir vor ein paar Jahren gekauft und prokrastiniere seither das Lesen.

Es hat sich gut gelesen, vor allem, da es Betroffene für Betroffene geschrieben haben 😊😂

Beitrag von „Conni“ vom 28. April 2025 18:05

Zitat von Finnegans Wake

Es hat sich gut gelesen, vor allem, da es Betroffene für Betroffene geschrieben haben



Ich müsste es wiederfinden. 😊

Beitrag von „Conni“ vom 28. April 2025 19:55

Zitat von Conni

Ich müsste es wiederfinden. 😊

Vielleicht wollte ich es auch nur kaufen und habe das Kaufen prokrastiniert? Ich finde hier alles Mögliche andere, aber nicht dieses Buch.

Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 28. April 2025 19:57

Zitat von Conni

Vielleicht wollte ich es auch nur kaufen und habe das Kaufen prokrastiniert? Ich finde hier alles Mögliche andere, aber nicht dieses Buch.

Tja, ich würde es gerne mal wieder lesen, habe es aber verlegt. Um es zu finden, müsste ich ja aufräumen...

Beitrag von „s3g4“ vom 28. April 2025 20:37

Zitat von Finnegans Wake

Es hat sich gut gelesen, vor allem, da es Betroffene für Betroffene geschrieben haben



Wurde denn beim Schreiben auch bedacht, dass das Publikum es gar nicht lesen wird?

Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 28. April 2025 20:47

Zitat von s3g4

Wurde denn beim Schreiben auch bedacht, dass das Publikum es gar nicht lesen wird?

Für einen Prokrastinator ist tatsächlich die erste Hürde, das Buch zu kaufen. Da wird also eine schwierige Klientel angesprochen 😊

Ich habe es mir aus diesem Grund zu Weihnachten gewünscht 😊

Es zu lesen ist leicht, wenn gleichzeitig ein Stapel Klassenarbeiten nebendran liegt, also auch die Hürde ist zu nehmen.

Das Buch liest sich daher sehr gut, weil es keine Ratgeberliteratur ist nach dem Motto: "Dann schreib mal ne Liste mit Aufgaben" "Hier sind die besten 10 Tipps zur Motivation" etc., die von Leuten geschrieben sind, die eben Selbstdisziplin haben. Stattdessen wird mit vielen Anekdoten dargestellt, wie andere Leidensgenossen/innen genauso handeln und dass das so (unter der Rahmenbedingung, dass man erfolgreich prokrastiniert - also die wichtigen Dinge alle irgendwie(!) geregelt bekommt) 1. sogar extrem effizientes Arbeiten zur Folge hat und 2. unwichtige Dinge problemlos liegen bleiben dürfen.

Die Tipps im Buch gehen also 1. in die Richtung: Du bist ok. 2. nehmen sie dir das schlechte Gewissen: Ich muss unbedingt gewissenhaft werden (was du eh nicht mehr hinkriegen wirst). und 3. sind doch paar Tipps drin, wie du erfolgreich prokrastinieren kannst (ohne Disziplin!)

Beitrag von „Sissymaus“ vom 28. April 2025 21:13

[Zitat von Finnegans Wake](#)

Tja, ich würde es gerne mal wieder lesen, habe es aber verlegt. Um es zu finden, müsste ich ja aufräumen...

Das kannst Du auch morgen noch machen. 🤪

Beitrag von „Sissymaus“ vom 28. April 2025 21:15

[Zitat von s3g4](#)

Wurde denn beim Schreiben auch bedacht, dass das Publikum es gar nicht lesen wird?

Wer weiß: vielleicht steht ja auch gar nichts über Prokrastinieren drin, sondern ein Text über das Paarungsverhalten von Schnabeltieren. Da es ja noch niemand gelesen hat, kann das auch keiner wissen. 🤔

Beitrag von „Conni“ vom 28. April 2025 21:19

[Zitat von Finnegans Wake](#)

Ich habe es mir aus diesem Grund zu Weihnachten gewünscht

Wenn ich es mir wünschen würde, dann müsste ich ja daran denken, das zu äußern...

Wenn ich mir den Inhalt durchlese, dann könnte es sein, dass ich selbst einen Ratgeber schreiben könnte... also wenn ich nicht prokrastinieren würde. Wie haben die Autoren das überhaupt geschafft?

Ich habe übrigens das Korrekturprokrastinieren perfektioniert: Ich habe eine Mappe mit Korrekturen vor den Ferien einfach in der Schule vergessen, weil ich dachte, es sind kopierte Arbeitsblätter drin.

Beitrag von „Conni“ vom 28. April 2025 21:19

[Zitat von Sissymaus](#)

Das kannst Du auch morgen noch machen. 🤪

Laut Inhaltsverzeichnis am Mittwoch.

Beitrag von „s3g4“ vom 28. April 2025 21:27

[Zitat von Conni](#)

Laut Inhaltsverzeichnis am Mittwoch.

Welcher? Und wie kann man es verschieben?

Beitrag von „Sissymaus“ vom 28. April 2025 21:29

[Zitat von s3g4](#)

Welcher? Und wie kann man es verschieben?

Na immer der nächste Mittwoch. Der kommt ja immer wieder.

Beitrag von „fossi74“ vom 28. April 2025 21:38

Jetzt hat mich doch einmal ein Thread so getriggert, dass ich nach längerer Abstinenz mal wieder was schreiben muss: Deine Schilderungen, [Sonnenblume24](#), klingen - mit aller der Ferndiagnose immer gebotenenen Vorsicht - ganz stark nach AD(H)S. Woher ich das weiß? Nun ja. Been there, done that, got the t-shirt.

Dies hier

[Zitat von Sonnenblume24](#)

Ich habe kein Gefühl dafür wie lange ich für eine Aufgabe brauchen darf und verliere mich auch in verschiedensten Dingen. Wenn ich zum Beispiel eine Vorlage für eine [Schulaufgabe](#) bekomme und mir die Formatierung nicht gefällt, will ich diese auch ändern und denke mir dann bei erstellten Aufgaben, dass ich manche nicht so glücklich finde. Dann bin ich frustriert, weil andere Aufgaben zum gleichen Thema, die ich finde aus meiner Sicht auch nicht passen, weil zusammenhanglos oder oder..

... und dies hier ...

[Zitat von Sonnenblume24](#)

Ich bin mittlerweile so frustriert von meiner eigenen Arbeitsorganisation, dass ich auch nach den Osterferien am PC sitze und mich nicht konzentrieren kann. Ich habe teilweise auch Unterlagen bekommen oder es gibt etwas im Internet, aber ich fühle mich total handlungsunfähig eine Entscheidung zu treffen

... und vor allem auch dies hier ...

[Zitat von Sonnenblume24](#)

Ich fühle mich dabei ehrlich gesagt nur erschöpft.

... schreien so laut "ADHS", dass man es eigentlich nicht mehr überhören kann.

Ein ernstgemeinter Rat: Du bist noch jung. Tu was dagegen. Mir bleibt eigentlich nur noch, bis zur Rente damit zu leben. Ja, das geht schon ganz entspannt, zumindest wenn man im Lauf der Jahre eine gesunde LMAA-Haltung entwickelt. Schön ist es oft nicht. Alles Gute!

Ach so, eines noch: Ignorier die glücklichen Normalen, die dir ganz viel erzählen können von "Modediagnose", "schlichter Disziplinlosigkeit", "einfach mal machen", "mach dir eine Liste", "mach dir einen festen Plan" und noch so vieles mehr. Sie wissen es nicht besser, und sie können es nicht nachvollziehen. Man muss Nachsicht üben mit ihnen und ihren untauglichen Lösungsvorschlägen.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 28. April 2025 21:42

[fossi74](#) 🙌🙌🙌

Zitat von fossi74

Man muss Nachsicht üben mit ihnen und ihren untauglichen Lösungsvorschlägen.

Gibts denn da gar keine Lösung? 😞

Beitrag von „Conni“ vom 28. April 2025 21:48

Zitat von Sonnenblume24

meine Selbstzweifel mich lähmen und ich Angst habe eine schwere Depression zu entwickeln.

Bei ADHS sind Selbstzweifel übrigens auch häufig und komorbid weitere psychische Erkrankungen: Depressionen, Angsterkrankungen und Essstörungen sehr häufig.

Beitrag von „fossi74“ vom 28. April 2025 22:29

Zitat von Sissymaus

Gibts denn da gar keine Lösung? 😞

Doch. Verständnis. Übrigens auf beiden Seiten - ADS'ler, die nicht (ein)sehen, dass sie ihren Mitmenschen den letzten Nerv rauben können, sind auch schwer erträglich. Genau wie die, die sich auf der Diagnose ausruhen.

Beitrag von „Sonnenblume24“ vom 28. April 2025 22:39

[Zitat von fossi74](#)

schreien so laut "ADHS", dass man es eigentlich nicht mehr überhören kann

Das mag für dich so klingen, das sehe ich ehrlich gesagt für mich nicht. Diese Schwächen in der Konzentration und gefühlte Handlungsunfähigkeit habe ich erst verstärkt seit ca. 2 Monaten. Ich kenne auch aus meiner Kindheit und Jugend keine Impulsivität oder Hyperaktivität (ohne damit alle ADHSler über einen Kamm scheren zu wollen). Aber zu dem was ich über die Diagnosekriterien von ADHS bei Erwachsenen gelesen habe, glaube ich weniger dass das zutreffend ist.

[Zitat von fossi74](#)

Ein ernstgemeinter Rat: Du bist noch jung. Tu was dagegen.

Danke, deshalb habe ich auch nach Tipps in diesem Forum gefragt. Ich bin ja erst im Ref und denke eigentlich, dass ich in diesem Beruf richtig bin und möchte diesen noch Jahrzehnte ausgeglichen ausüben können. Ich ärgere mich schon fast jetzt schon um Hilfe zu fragen, wo doch junge Leute in der Regel mehr Energie haben und noch eher stressige Phasen wegstecken können.

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 28. April 2025 22:50

[Zitat von Sissymaus](#)

Da es ja noch niemand gelesen hat, kann das auch keiner wissen. 🤔

Ich habe es gelesen. Könnte euch jetzt aufschreiben, was drin vorkam. Mache ich demnächst mal.

Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 28. April 2025 22:51

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

Ich habe es gelesen. Könnte euch jetzt aufschreiben, was drin vorkam. Mache ich demnächst mal.

Ich glaub, eher habe ich aufgeräumt und das Buch rausgesucht. Obwohl...

Beitrag von „Conni“ vom 28. April 2025 23:21

Ihr erinnert euch, was in dem Buch vorkam? Mysteriös.

Beitrag von „CDL“ vom 28. April 2025 23:49

[Zitat von Conni](#)

Ihr erinnert euch, was in dem Buch vorkam? Mysteriös.

Wahre Profis prokrastinieren selbst das Prokrastinieren..

Beitrag von „SwinginPhone“ vom 29. April 2025 00:44

Bücher zu Rate zu ziehen, ist aber immer empfehlenswert. Wenn man zum Beispiel die Garage aufräumen möchte, lohnt es sich, sich erst einmal darüber zu informieren, wie andere Menschen Garagen aufräumen. Denn die haben sich ja schon entsprechende Gedanken gemacht, sie bewertet, zu Papier gebracht, das Geschriebene wurde dann lektoriert und als Buch veröffentlicht. Eine Lektüre dieses Buches macht also das Aufräumen der Garage so effizient, dass die Zeit, das passende Buch zu finden und es zu besorgen, eine Kleinigkeit gegenüber der Aufräumzeit ist. In guten Büchern findet man auch Literaturlisten, die weiterführende Gedanken zum Thema beinhalten; die lohnt es sich also auch zu lesen. Danach räumt sich die Garage fast von selbst auf. Und manchmal findet man auch in der Garage beim Aufräumen dann ein Buch ...

Bei schulischen Aufgaben muss das Buch natürlich über den Schuletat besorgt werden!