

Weniger Stress im Lehrertag

Es herrscht ein gravierender Lehrermangel, die Anforderungen steigen, der Anteil an organisatorischen Tätigkeiten nimmt zu. Wie kann der Aufwand im Lehrertag reduziert werden, um Stress vorzubeugen? Zum Glück gibt es mehrere Stellschrauben, an denen für ein entspannteres Arbeiten gedreht werden kann. Hilfreich ist eine Kombination aus effizienter Organisation, dem Einsatz von Hilfsmitteln und der richtigen Einstellung.

Zeitfallen identifizieren



Identifikation von Zeitdieben im Alltag: Wo bleibt die Zeit? Was lässt sich vermeiden („Nein sagen“) oder optimieren?

Prioritäten setzen



To do's nach Dringlichkeit und Wichtigkeit festlegen und abarbeiten, bei Aufschieberitis die Arbeiten in kleine Teilschritte zerlegen

Organisations-Apps nutzen



Einfache Termin-, Unterrichts- und Stoffplanung, Schülerverwaltung und Checklistenstellung für einen leichteren Lehrertag (z.B. www.lehrer-app.com)

Teamwork initiieren



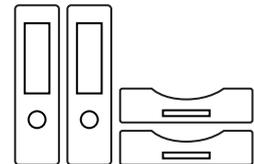
Eigenen Aufwand durch die Zusammenarbeit mit Kollegen reduzieren, Austausch von Unterrichtsmaterialien, Nutzung von Lernplattformen für die Unterrichtsvorbereitung

Sich selbst belohnen



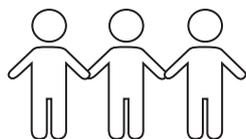
Nach getaner Arbeit dürfen kleine Belohnungen und Entspannungsphasen nicht fehlen (z.B. Kaffeepause, Musik hören, Spazieren gehen)

Ordnung halten



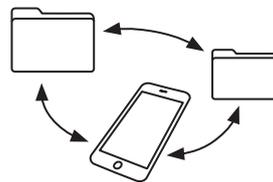
Übersichtliche Organisation des Arbeitsplatzes zu Hause, des Klassenzimmers und der Lehrertasche. Wenn alles griffbereit ist, entfällt das Suchen.

Schüler einbeziehen



Inhalte eigenständig von Schülern erarbeiten und präsentieren lassen (z.B. Einsatz von Erklärvideos, Konzept „Flipped Classroom“)

Lernplattformen nutzen



Digitale Bereitstellung von Materialien, einfache Verwaltung von Aufgaben (z.B. www.aufgaben-portal.com)

Unterstützung suchen



Aufwendige Projekte wie z.B. Klassenfahrten von einem externen Anbieter organisieren lassen (z.B. www.herole.de)

#lehrerzeitistkostbar