

Selbstmanagement für Lehrer

Seine Arbeitszeit abgrenzen

- Feste Einstiegsrituale finden!
- Fenster für die reine Arbeitszeit planen!
- Den Arbeitsbereich räumlich vom Freizeitbereich trennen!
- Arbeitszeiten klar von der Freizeit abheben!
- Belastende Gedanken ersetzen oder abrechnen!
- Nur die aktuelle Arbeit bewältigen – kein Blickkontakt zu wartenden Aufgaben!
- Konzentriert arbeiten – nur eins tun, das aber richtig!

Beschleunigen und Entschleunigen

- **Beschleunigen:** 1. Klassenarbeiten korrekturfreundlich gestalten! 2. Routineaufgaben durch Raster und Listen erleichtern! 3. Unwichtige Gespräche abkürzen! 4. Absprachen per Mail!
- **Entschleunigen:** 1. Konflikte, 2. Pädagogische Grundsatzgespräche, 3. Planung übergreifender Unterrichtsstrukturen (Stoffverteilungspläne, Projekte, Offener Unterricht...), 4. Fortbildung und Einarbeitung in unbekanntem Stoff, 5. Pausen und arbeitsfreie Zeit

Den Schultag vernünftig gliedern

- Mit Bewegung zur Schule (Laufen, Fahrrad)
- Frühpuffer für Organisatorisches
- Kleinstpausen (vor Störungen abschirmen, Rückzugsraum, Meditation)
- Freistunden nur zur Erholung nutzen
- Entspannungszeit von mindestens 20 Minuten nach dem Unterricht
- Pausen in Gremiensitzungen
- Große Pause zur Entlastung füllen
- Eltern- und Schülergespräche erst nach einer Pause
- Zwischendurchregelungen nur für Angelegenheiten hoher Priorität
- Unterricht rechtzeitig beenden!

Unterrichtsrhythmen sinnvoll gestalten

- Führe verlässliche Rituale ein
- Baue künstlerische und sportliche Elemente ein
- Sorge für ruhige Arbeits- und Konzentrationsphasen
- Plane einen häufigen Methodenwechsel mit viel Eigenarbeit ein!
- Plane Stillarbeitsphasen mit Selbstkontrolle ein!
- Richte Rückzugszonen im Klassenraum ein!
- Vermittle Entspannungstechniken!
- Beschleunige unwichtige Routinetätigkeiten!
- Sorge für einen klaren Regelkonsens!

- Finde eindeutige Zeichen für routinemäßige Unterrichtsvorgänge!
- Lehre Möglichkeiten der Partnerberuhigung!
- Unterstütze Maßnahmen der Lärmdämmung!

Für schulinterne Entschleunigung sorgen

- Ruhe und Stillarbeitsräume für Lehrer
- Ruhezeiten für Schüler (Lesecke, Musik)
- Aufsicht durch Schülerhelfer entlasten
- Abgeschirmte Schulpausen
- Abgetrennte und ungestörte Besprechungsräume
- Aufsteigende Pausezeitregelung (mehr Unterricht, längere Pausen)
- Essenszeiten ohne Zeitdruck
- Berücksichtigung des Mittagstiefs von Schülern und Lehrern
- Altersgerechte Bewegungsmöglichkeiten für Schüler und Lehrer
- Gesundheitszirkel an der Schule
- Besprechungs- und Begegnungszeiten institutionalisieren

Den eigenen Rhythmus beachten

- Nimm Rücksicht auf deine gesundheitliche und seelische Verfassung!
- Beachte deinen eigenen Tag- und Nachtrhythmus!
- Beginne den Tag mit positiven Erwartungen!
- Schaue auf Höhepunkte deines Tages zurück!
- Plane nach längeren Unterrichtszeiten eine Regenerationsphase ein!
- Beachte deinen Biorhythmus – Leistungshochs (9-11 Uhr, 16-18 Uhr), Leistungstief (14-16 Uhr)
- Nutze das Pareto-Prinzip (20% des Aufwands = 80 Prozent des Ergebnisses)
- Mache nach konzentrierten Arbeitsphasen eine Kurzpause!
- Mache bei häuslicher Schularbeit Pausen!

Ausgleich schaffen

- Nimm dir einen Tag am Wochenende ganz frei!
- Spüre deine persönlichen Energiequellen auf!
- Reserviere dir einen Wochentag für besonders wichtige Aufgaben!
- Gleiche Stoßzeiten mit Höchstbelastungen durch ausreichende Erholungsphasen aus!
- Entspanne dich, wenn du die Folgen von Überanstrengung spürst!
- Schlafe ausreichend!
- Bewege dich regelmäßig!
- Suche dir ein fesselndes Hobby!
- Meditiere täglich!
- Mache regelmäßig Kurzurlaube!
- Plane Teilzeitphasen und ein Sabbatjahr ein!

Die eigene Zeitverwendung reflektieren und verändern

- **Fünf-Finger-Methode:** Kleiner Finger = Kooperation mit Anderen, Ringfinger = Rhythmus von Belastung und Erholung, Mittelfinger = Mentale Verfassung (Wie habe ich mich gefühlt?), Zeigefinger = Zielerreichung, Daumen = Durchführung

Die Grundsätze für Selbstreflexion beachten

- Veränderungen beginnen bei mir!
- Lasse keine Selbstbeschuldigungen zu!
- Ignoriere und verdränge das Veränderenswerte nicht!
- Lasse Frustrationen nicht an Anderen aus!
- Mache keine Schuldzuweisungen!
- Auf Distanz zum Problem gehen!
- Einen Perspektivwechsel anstreben!
- Sich selbst nicht so wichtig nehmen!
- Übernimm Verantwortung nur für dich selbst!

Feedback organisieren

- Bitte Kollegen regelmäßig um Rückmeldungen!
- Mache gelegentlich Teamteaching!
- Erbitte dir vom Schulleiter gelegentlich Einschätzungen!
- Initiere regelmäßig anonymisiertes Schülerfeedback!
- Suche nach weiteren Supervisions- und Trainingsmöglichkeiten!

Den Umgang mit Störungen und Aufschieben optimieren

- **Störungen:** 1. Störungsfreies Umfeld schaffen, 2. eine störungsfreie Stunde einrichten, 3. außerhalb der störungsfreien Zeit ein gewisses Maß an Störungen akzeptieren, 4. die Arbeit in die Schule verlagern
- **Aufschieben:** 1. Entscheide dich schnell und bereue nichts! 2. Beschränke dich auf die Hauptinformationen, wenn du eine Entscheidung triffst! 3. Erledige gleich, was sich ohne viel Aufwand direkt erledigen lässt! 4. Sorge für überschaubare Arbeitsabschnitte! 5. Mache eine schöpferische Pause! 6. Motiviere dich über Teilziele! 7. Gebe dir Termine vor!

Den Schreibtisch organisieren

- Technik optimieren (Drucker, PC...)
- Festes Aufräumritual!
- Festes Einstiegsritual!
- Täglich benötigte Dinge griffbereit haben!
- Keine Stapel – gleich einsortieren!
- Klebenotizen einschränken – nach drei Tagen Gewöhnungseffekt!
- Archivierung immer am selben Platz!
- Ambiente gestalten!

- Nur Notwendiges auf dem Tisch!
- Schreibfläche freihalten!
- Wichtige Dokumente gesondert ablegen!
- Ein Lesefach einrichten!
- Schultasche am Abend vorher packen!

Eine gesunde Einstellung zur Schule finden

- Humor!
- Erwartungen an Schüler relativieren!
- Keine überzogenen Erwartungen an sich selbst!
- Pädagogischer Optimismus!
- Entwirf persönliche Aufbausätze ohne „müssen“ und „sollen“!
- Mediation lernen!
- Auf Erfolge achten!
- Bei Schülern Fortschritte würdigen!
- Erwartungen bezüglich äußerer Anerkennung minimieren!
- Viel Kooperation – Absprachen, gemeinsame Standards und Regeln, gemeinsame Aktionen und Teamteaching!
- Private Beziehungen pflegen!
- In Problemsituationen selbst tätig werden vorausschauend handeln!
- Kommunikative Kompetenzen verbessern!
- Nicht pauschal sprechen!
- Nicht jammern!