

## Denktzettel ...

| Wann am Tag?             | Hier kann ich mich finden ...   | Nachteil   | Das nehme ich mir vor: | Denkanregung  |
|--------------------------|---|--|------------------------|---|
| 1. Morgens ...           | <b>Ich stehe morgens ohne Hektik auf und beginne meinen Tag in Ruhe. Weiter bei 2</b>   |  |                        |   |
|                          | Ich schlafe lieber etwas länger. Mein Morgen ist genau durchorganisiert. Jede Minute zählt.   | Es darf nichts Unvorhergesehenes passieren!  |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>alle Vorbereitungen zur Entzerrung des morgendlichen Ablaufs schon am Vorabend treffen, z.B. Kleidung bereit legen, Schultasche packen, Kaffeemaschine vorbereiten ...</li> </ul>  |
|                          | Ich stehe bereits am Morgen unter Zeitdruck und muss mich und andere (Kinder) antreiben, um rechtzeitig aus dem Haus zu kommen.   | Es besteht die Gefahr, dass die morgendliche Hektik, sich auf die Klasse überträgt.  |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>eine halbe Stunde früher aufstehen und sich so ein Zeitpuffer schaffen</li> </ul>  |
| 2. Fahrt zur Schule      | <b>Ich fahre so rechtzeitig los, dass ich gelassen bleiben kann, selbst wenn ein Stau auf der Strecke ist. Weiter bei 3</b>   |  |                        |   |
|                          | Ich bin morgens im Auto in Gedanken schon bei den zu erledigenden Arbeiten und habe Sorge, dass ich etwas vergesse, der Kopierer nicht gleich frei ist, ich nicht fertig werde bis die Schulkinder kommen ...             | Die Gedanken kreisen um Schule und der Kopf ist nicht für die Belange des Verkehrs frei. Es entsteht Unruhe und Hektik.                        |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Liste schreiben, was zu erledigen ist</li> <li>gezielt Zeit einplanen, die für die Verrichtung dieser Tätigkeit morgens nötig ist</li> </ul>   |
|                          | Ich fahre so knapp los, dass jede Minute zählt.   | Selbst kleine Unwägbarkeiten (rote Ampeln, Stau) können Ursache für Verspätung und Hektik sein.  |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>10 Minuten früher losfahren</li> <li>Handy für den Notfall (Stau) griffbereit haben</li> <li>Nutzen eines anderen Verkehrsmittels prüfen</li> </ul>  |
| 3. Vor Unterrichtsbeginn | <b>Ich komme so zeitig, dass ich in Ruhe meine täglichen Unterrichtsvorbereitungen tätigen kann. Ich habe sogar noch ein paar Minuten im Klassenzimmer Zeit, um mich zu sammeln bevor die Kinder kommen. Weiter bei 4</b> |  |                        |   |
|                          | Ich muss mich morgens sehr beeilen, damit ich noch alles schaffe, was ich mir vorgenommen habe. Der Morgenstau am Kopierer macht mich ganz nervös.  | Es entsteht Unruhe und Hektik, die sich leicht auf die Klasse überträgt. Unter Umständen können wichtige Kopien nicht mehr angefertigt werden. |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>langfristige Unterrichtsplanung, so dass in Ruhe (z.B. mittags) bereits kopiert werden kann</li> <li>vorbereitetes Material, auf das im Notfall zurückgegriffen werden kann</li> <li>ein eigener Kopierer als Alternative</li> </ul> |

| Wann am Tag?                                | Hier kann ich mich finden ...   | Nachteil   | Das nehme ich mir vor: | Denkanregung   |
|---|---|--|------------------------|--|
|   | Ich komme gleichzeitig mit den Schulkindern in der Klasse an und habe beim Aufschließen oft schon den ersten Konflikt zu klären.  | Es entstehen schnell Zeitdruck und ein Gefühl der Überforderung, vor allem wenn noch Vorbereitungen zu tätigen sind und gleichzeitig die Kinder Aufmerksamkeit und Zuwendung brauchen.   |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>o Ritualisierung des morgendlichen Ablaufs, so dass Kindern und Lehrkraft ein ruhiges Ankommen in der Klasse gelingt (vgl. Praxistipps bei Kap. Lärmschutz)</li> </ul>  |
| <b>4. Während des Unterrichtsvormittags</b> | <b>Es gelingt mir in meinen Unterrichtsvormittag ausreichend Pausen einzuplanen. Weiter bei 5</b>                                 |  |                        |  |
|   | Mein Tag ist straff durchorganisiert und geplant. Pausen fallen oft aus. Toilettengänge müssen geplant werden.                    | Auf individuelle Verfassungen wird keine Rücksicht genommen. Erholungsphasen sind nicht eingeplant. „Wenn eine Person sich soviel Arbeit aufbürdet oder aufgebürdet bekommt, dass sie keine Erholungsphasen mehr hat, dann wird sie krank.“ (vgl. Kretschmann 2008, S. 25) |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>o gezielte Organisation von Pausen oder Phasen, in denen Lehrkraft kurz „durchatmen“ kann</li> <li>o Im Schulhaus mit dem Kollegium Ruheräume vereinbaren, in denen in Pausen bewusst nicht miteinander gesprochen wird</li> <li>o</li> </ul>     |
|   | Mein Schultag ist so dicht gedrängt, dass ich mittags zum ersten Mal zum Luft holen komme und völlig erschöpft bin.               |  |                        |  |
| <b>5. Nach der Schule</b>                   | <b>Ich kann gelassen meinen Schultag abschließen und in Ruhe und zufrieden die Schule verlassen. Weiter bei 6</b>                 |  |                        |  |
|   | Nach der Schule habe ich es eilig, weil ich dringende private Verpflichtungen habe.   | Es entsteht Zeitdruck und Hektik.  |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>o alternative Organisation der Verpflichtung, so dass der Schultag ohne Zeitdruck abgeschlossen werden kann</li> <li>o Rituale für das Ankommen Zuhause entwickeln, z.B. gezielt die Kleidung wechseln oder eine Tasse Tee trinken ...</li> </ul> |
|   | Ich kann mich nicht aus der Schule lösen, trödle herum, räume Hefte von a nach b und bin oft die Letzte, die die Schule verlässt. | Es gelingt schlecht, Abstand zu gewinnen und zur Ruhe zu kommen.   |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>o Aufräumarbeiten im Vorfeld erledigen</li> <li>o Tipp: eigenes Ritual entwickeln, um den Schultag zügig zu beenden</li> </ul>  |

| Wann am Tag?   | Hier kann ich mich finden ...   | Nachteil   | Das nehme ich mir vor: | Denkanregung  |
|--|---|--|------------------------|---|
| <b>6. Zeit für Unterrichtsvor- und nachbereitung</b> | <b>Ich plane mir gezielt Zeiten für meine Unterrichtsvorbereitungen ein, die ich effektiv nutze. Weiter bei 7</b> |  |                        |   |
|  | Ich mache meine Unterrichtsvorbereitungen am Abend, wenn alle anderen Arbeiten abgeschlossen sind.                | Es entsteht unter Umständen Zeitdruck. Müdigkeit beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit.   |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mit der Familie gezielt Zeiten vereinbaren, in denen ungestört gearbeitet werden kann</li> </ul> |
| <b>7. Abend und Tagesausklang</b>                    | <b>Es gelingt mir den Tag für mich zu beschließen ohne an Schule zu denken. Weiter bei 8</b>                      |  |                        |   |
|  | Ich arbeite bis zuletzt und gehe vom Schreibtisch weg direkt ins Bett.  | Es fällt schwer die Gedanken an Schule abzuschalten. Unter Umständen führt der nahtlose Übergang vom Schreibtisch zum Bett zu Schlafstörungen. |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Einplanung einer Zwischenphase zur Entspannung vor dem zu Bett gehen</li> <li>○</li> </ul>       |
| <b>8. Nacht</b>                                      | <b>Ich gehe so zeitig ins Bett, dass ich am Morgen ausgeruht aufwache.</b>  |  |                        |   |
|  | Ich gehe erst ins Bett, wenn ich alles erledigt habe und schlafe dadurch oft weniger als 6 Stunden in der Nacht.  | Schlafmangel führt langfristig zu Erschöpfungszuständen, weil sich der Körper nicht mehr ausreichend regenerieren kann.                        |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prioritätenliste erstellen und mit dem Wichtigsten beginnen</li> <li>○</li> </ul>                |