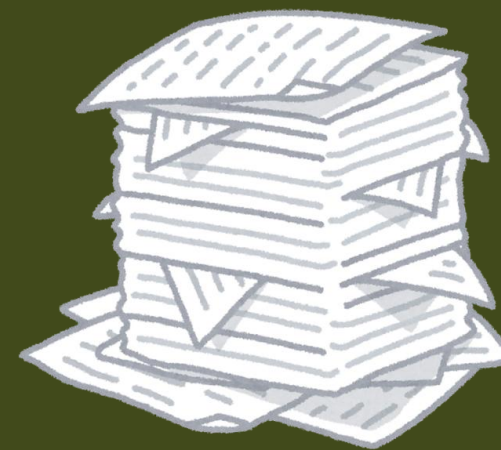


VOM CHAOS ZUR ROUTINE ✨ ✨



# SO ÜBERLEBST DU DAS ERSTE JAHR ALS LEHRKRAFT



☞ EIN RATSCHLAG VON  
JEMANDEM, DER ES ERST  
KÜRZLICH DURCHLEBT HAT

• ANNIKA KIEHNE  
@GOLDZART

# VOM GEFÜHL, INS KALTE WASSER GEWORFEN ZU WERDEN

- verschiedene Voraussetzungen (neue Schule, neues Bundesland)

## Alles ist neu!

- neue Klasse
- hohe Anforderungen

Ihr habt gesagt, nach dem Ref wird alles entspannter.

Lehrkräfte, dessen erste Dienstjahre schon lang her sind:



# DIE GRÖSSTE SORGE VOR DEM ERSTEN JAHR ALS LEHRLKRAFT

Erschöpfung/  
Zeitmangel

Totale Aufopferung  
für die Schule und  
kein Privatleben mehr.

Elternarbeit 🤔

Dass ichs einfach nicht  
kann und nicht  
angenommen werde von  
den Kindern

Elternarbeit, wie  
bekomme ich eine Work  
life Balance hin?,

Nicht allen  
Ansprüchen gerecht  
werden

Die Klasse nicht unter  
Kontrolle zu haben  
(wegen viel Unruhe)

Ein Geburtstag eines  
Kindes vergessen 😞

1. Mal Klassenlehrerin, aber  
keine Ahnung von der  
ganzen Orga und der  
Verantwortung -> Imposter?!

direkt die Freude am  
Beruf zu verlieren ...



# ERWARTUNGEN VS. REALITÄT

WIE DU DIR DAS  
ERSTE JAHR  
VORSTELLST



GET IN TOUCH!

# ERWARTUNG

ALLES GUT GEPLANT

MOTIVIERTE SCHÜLER

GUTE KLASSENFÜHRUNG

KREATIVE  
STUNDEN

FRIEDLICHE  
ELTERNKOMMUNIKATION

UNTERSTÜTZENDES KOLLEGIUM

# REALITÄT?

FRUSTRATION

IMPROVISATION

STÖRUNGEN

UN SICHERHEIT

ZEITDRUCK  
K

ÜBERLASTUNG

DAUERSTRESS

ERSCHÖPFUNG

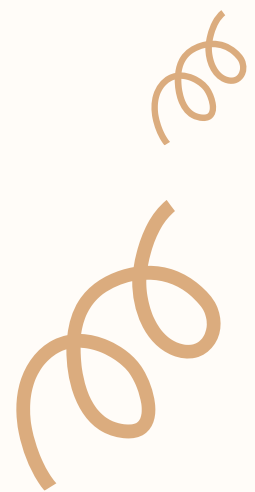
HUMOR HILFT!



**DER EINE LEHRER AN DER NEUE SCHULE:**



**UND HIER GEHE ICH ZUM WEINEN HIN**



# DIE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN



**JEDER ANFANG IST  
SCHWER...**

# 1. UNTERRICHTSPLANUNG

- Überforderung: dauert ewig, nie fertig oder perfekt
- Unsicherheit: “Ist das gut genug?”
- Beispiel: meine methodisch-didaktisch schlechteste Einheit

# 1. KLASSENMANAGEMENT

- Lautstärke
- Strömungen
- Grenzen testen



# 1. ARBEITSBELASTUNG

- keine klare Trennung Arbeit/Freizeit
- Korrekturen
- Vorbereitung



# 1. SELBSTZWEIFEL

- “Ich kann nicht genug”
- Vergleiche mit erfahrenen Lehrkräften
- Vergleiche mit dem Internet



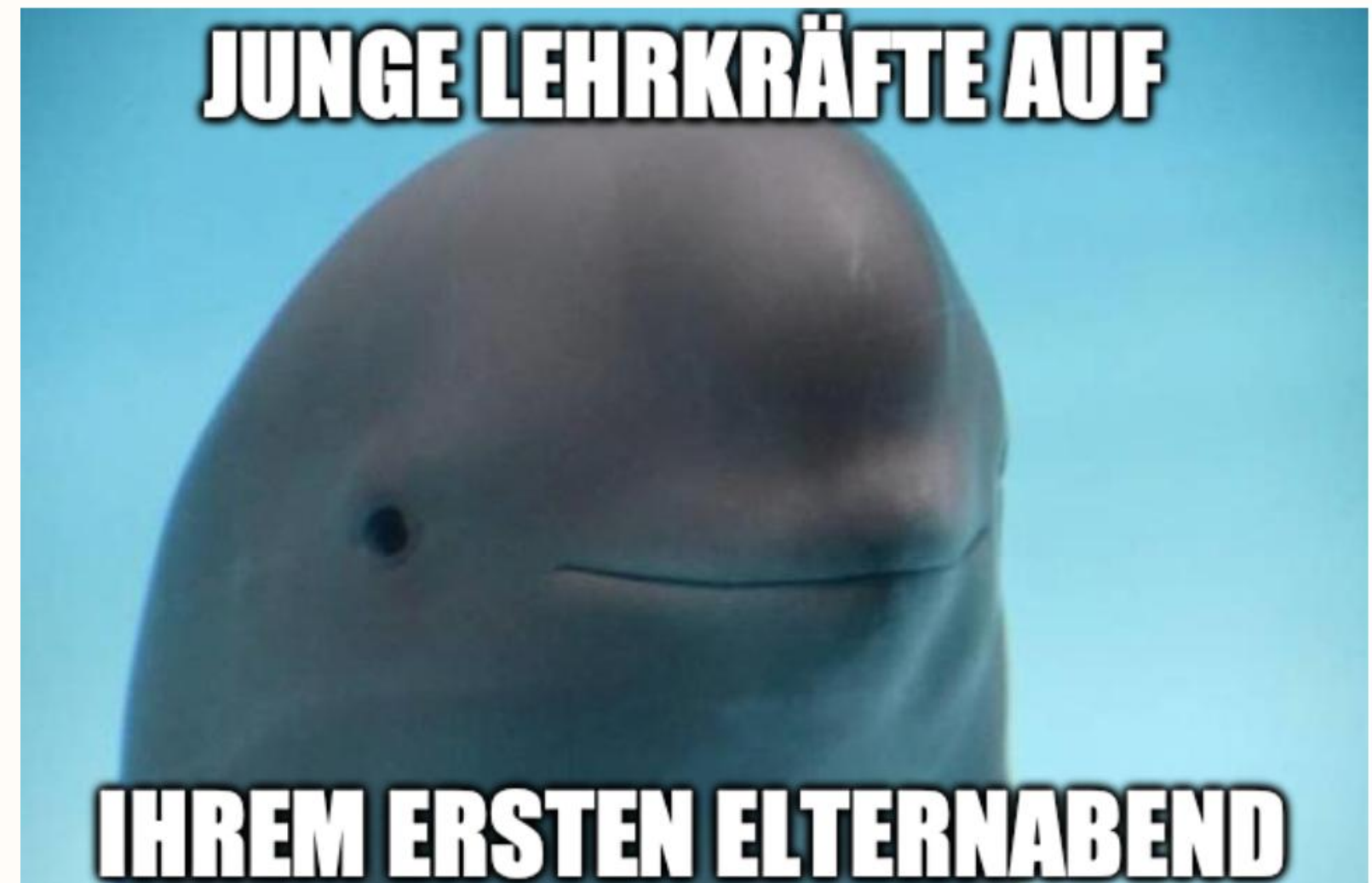
# 1. ROLLE FINDEN

- Im Ref wird die “Lehrerpersönlichkeit” bewertet
- Möglichkeit sich neu zu erfinden
- Welche Art von Lehrkraft möchte ich sein? Wer bin ich?



# 1. ELTERNARBEIT

- Wirke ich kompetent genug?
- Angst vor konfrontativen Fragen
- Sprechen vor vielen Erwachsenen
- Fragen, auf die man keine Antwort hat
- → Angst vor Kontrollverlust
- Perfektionsdruck



# MEINE ÜBERLEBENS- TIPPS<sup>^</sup><sub>^</sub>



7 ZENTRALE STRATEGIEN

# PERFEKTIONISMUS LOSLASSEN

- Unterricht muss nicht perfekt sein
- Funktionieren statt Beeindrucken
- **Mein Vorgehen:**
  - im Monat auf eine gute Einheit fokussieren
  - alternativ: in der Woche auf eine gute Stunde pro Unterrichtsfach fokussieren (bei mir: Deutsch, Mathe, Musik)



# ROUTINEN AUFBAUEN

- je nach Unterrichtsfach:  
Einstieg, Erarbeitung, Ergebnissicherung  
im kleinen Format
- Rituale geben Sicherheit



## *Beispiele:*

- *tägliches Spiel in Mathematik zum Einstieg (Repertoire)*
- *tägliche Übung in Deutsch (Wörterwerkstatt, Satz des Tages)*
- *“grüner Kontrollstift raus - einer liest vor, der andere kontrolliert”*

# KLASSENFÜHRUNG

- klare Regeln mitbringen (Hilfe durch Regelplakate)
- konsequent bleiben
- Keine Versprechungen machen, die man nicht halten kann!
- wenn du etwas nicht weißt, sag: ich informiere mich darüber

STRENG STARTEN, DANN LOCKERN



# HILFE ANNEHMEN

- Materialien austauschen
  - Kollegium fragen
  - Lehramtsfreunde fragen
- Internetseiten nutzen
- Verlage & Bücher
- Inspiration durch Social Media?
- Community und Austausch
- Unterstützung durch Familie/ freunde/Partner



# BEZIEHUNGSEBENE MIT ELTERN

- klare Infos vorbereiten  
(Abläufe, Regeln, Bewertung)
- Verlässlichkeit

## Struktur 1. Elternabend

- Vorstellung
- Unterricht & Erwartung
- Leistung & Bewertung
- Organisation & Kommunikation
- Fragen



# ZEITMANAGEMENT

- eigene Wochenstruktur festlegen
- Zeitlimit für Erarbeitung zuhause
  - Prioritäten setzen
  - Notizliste führen
- “gut genug” statt “perfekt”
  - Heftarbeit ist in Ordnung
- evtl. wiederverwenden aus dem Ref
- bedenke: du hast die ganze Woche Zeit, nicht nur Sonntag und Montag!



# SELBSTFÜRSORGE



- lass dich nicht durch Klischees verunsichern
- bewusst Auszeiten nehmen
  - mache eine kleine Pause nach der Schule
  - gehe spazieren, triff dich mit Freunden
- halte deine Zeitlimits ein
- koche dir gesundes Essen
- mach, was dir gut tut



DEINE  
MENTALE  
EINSTELLUNG  
ZÄHLT



# MINDSET

- Fehler sind Helfer (auch bei Erwachsenen)
- Entwicklung braucht Zeit
- beim 1. Mal perfekt ist selten
- ich gebe mein Möglichstes (Grenzen bei jedem anders)
- umgib dich mit positiven Menschen
- Klarheit (Ziele) + Grenzen + Prioritäten + Energie schützen
- feiere deine Erfolge



BE KIND  
— ♥ ♥ ♥ —  
KEEP GOING

I am amazing



# PERSPEKTIVWECHSEL

- erstes Jahr = Lernphase
- niemand ist sofort gut



# HUMOR... UND REALITÄT





# ABSCHLIESSENDE WORTE



# 3 GOLDENE REGELN

1. SEI NICHT PERFEKT

1. BLEIB KONSEQUENT

1. ACHETE AUF DICH SELBST



ES WIRD  
LEICHTER

DU  
ENTWICKELST  
DICH

MAN ÜBERLEBT NICHT NUR -  
MAN WÄCHST DARAN

