



Peggy Kaminski
Strategin für Zeitmanagement im Lehrberuf
www.gesundheitscoaching-peggykaminski.de
kontakt@gesundheitscoaching-peggykaminski.de

Blog #1

So verschaffst du dir trotz starrer Vorgaben in deinem Lehrerberuf mehr Zeit

Du liest einen Blogbeitrag von „Mehr Zeit im Lehrerleben“ von Peggy Kaminski. Hier bist du richtig, wenn du Lehrerin oder Lehrer bist und mehr Zeit haben willst für dich und die wichtigen Dinge in deinem Leben.

Wenn du dich oft darüber ärgerst, dass dir dein Stundenplan oder andere schulische Pflichttermine wichtige Zeit stehlen, dann ist dieser Blogbeitrag genau das Richtige für dich. Denn hier erfährst du...

- wie du am besten Zeit aus deinem vorstrukturierten Arbeitszeitplan holst
- welche Zeitvorteile schulinterne Nachmittagsveranstaltungen für dich haben und
- wie du die starren Strukturen aufbrechen kannst, um am Ende mehr Zeit für die wichtigen Dinge in deinem Lehrerleben zu haben.

Ich bin Peggy Kaminski und Strategin für Zeitmanagement im Lehrerleben. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schwierig es ist, im Lehrerleben alles zeitlich unter einen Hut zu bekommen. Denn als ich nach der Geburt meines ersten Kindes zurück in den Job bin und sich zeitgleich meine Beziehung in einer tiefen Krise befand, sah ich mich gezwungen, mich so zu organisieren, dass ich ausreichend Zeit hatte, um meine Baustellen abzureißen und die Bahn frei für die schönen Dinge in meinem Leben zu machen: meinen kleinen bezaubernden Sohn, meine Beziehung, meine Wünsche und Träume. Ich begann, mein Lehrerleben neu zu takten, denn ich wollte – Nein! Ich brauchte Zeit für mich. Und ich bekam sie auch. So konnte ich schließlich neben meinem Lehrberuf meine Beziehung retten und zusätzlich meine Selbstständigkeit auf die Beine stellen.



Der eigene **Stundenplan** und der **Jahresplan** der Schule sind die wohl größten Brocken, wenn es darum geht, die eigene Zeit zu managen. Neben dem Unterricht lagen gefühlt jede Woche zusätzliche Termine an und auch die Verteilung meines Unterrichts war nie perfekt für mich. So hoffte ich zu Beginn eines jeden Schuljahres auf einen guten Stundenplan, und immer wurde ich enttäuscht – über viele Jahre hinweg. Irgendwann fragte ich mich, wie für mich eine „guter“ Stundenplan aussehen kann, wenn 24 Unterrichtsstunden enthalten sein müssen. Nie Nachmittagsunterricht, dafür jeden Tag zur ersten Stunde und dann 6 Stunden am Stück? Dadurch keine Freistunden? Das fand ich irgendwie auch nicht befriedigend. Also wechselte ich die Blickrichtung und fragte mich: Was ist positiv an meinem aktuellen Stundenplan? Rückblickend waren es tatsächlich immer vier Dinge, die mir jeder Stundenplan einbrachte:

1. Gleitzeit
2. Freistunden
3. Pausen
4. Wochenende. :-)

Beim ersten Punkt, in puncto **Gleitzeit** wirst du jetzt sicherlich schmunzeln, skeptisch gucken oder sogar mit dem Kopf schütteln, wenn ich hier im gleichen Atemzug vom Lehrerberuf spreche. Aber letzten Endes liegt es doch an uns, wann wir den Arbeitstag vor der eigenen ersten Unterrichtsstunde beginnen, oder? Begann meine erste Stunde um 8 Uhr, war ich meist schon eine Stunde früher in der Schule, um für den gesamten Tag zu kopieren, abzuheften oder auch Kurzttests zu korrigieren oder zu konzipieren, denn ich bin jemand, der effektiver arbeitet, wenn er unter Zeitdruck steht. Das heißt, dass ich somit vor dem Unterricht bereits eine Arbeitsstunde verbuchen konnte, die ich nicht mehr am Nachmittag oder Abend leisten musste und somit frei für meine Familie war. Zudem brauchte ich immer 30 Minuten mit der S-Bahn bis zur Schule bzw. nach Hause – am Tag also eine ganze Stunde, die ich zum Korrigieren oder für E-Mails nutzte und mir so täglich (!) eine weitere Stunde für mein Privatleben einbrachte.

Selbst wenn mein Unterricht erst gegen Mittag begann, arbeitete ich – je nach Laune und dem, was ich erledigen musste –, bereits zuhause, in meinem Lieblings-Café um die Ecke oder in der Schule, um den Abend arbeitsfrei genießen zu können.

Beim Thema **Freistunden** im Stundenplan ärgerte ich mich früher immer. Doch in den Jahren lernte ich, dass auch Freistunden Arbeitszeit waren und mir den Vorteil boten, bereits am Arbeitsort und v.a. in **ARBEITSSTIMMUNG** zu sein. Aufgrund dieser Fakten konnte ich in einer Freistunde wenigstens eine Stunde gezielt und effektiv arbeiten. So bereitete ich in diesem Zeitfenster oft Unterricht vor oder korrigierte, da ich hier gut etwa eine ganze Stunde konzentriert arbeiten konnte. Meist waren es Kurzttests, die ich korrigierte, sodass ich mitunter fast einen ganzen Klassensatz schaffte und mir einen Motivationsschub gab. Wichtig dabei war nur, dass ich mir etwa am Tag zuvor schon Gedanken machte, was ich in dieser Freistunde tue, um dann auch sofort an die Arbeit zu gehen und nicht erst lange hin und her zu überlegen oder zu suchen – was ja Zeit kostet. ;-)

Irgendwann fiel bei mir der Groschen und ich betrachtete auch **Pausen** anders. An meiner letzten Schule gab es am Tag zwei Pausen von je 30 Minuten und eine Mittagspause von



60 Minuten, das hieß, ZWEI Stunden Arbeitszeit, die ich in meinen Augen meist verbummelte, da ich hier noch einmal die Tafel wischte oder da auf trödelnde Schüler wartete, um endlich hinter ihnen den Raum abschließen zu können. Also achtete ich fortan darauf, auch diese Zeit gezielter zu nutzen. Fegten die Schüler noch den Raum, heftete ich das Stundenmaterial in meinem Themenorder ab, korrigierte einen Kurztest oder beantwortete kurze, aber dringende E-Mails, wenn ich meinen Laptop dabei hatte; klar, immer mit der Ansage, dass die Schüler sich beeilen sollen. War ich pünktlich aus dem Raum, hielt ich nach Kollegen Ausschau, mit denen ich etwas absprechen musste, was mir das E-Mail-Schreiben sparte. Oder ich klärte Angelegenheiten im Sekretariat, führte kurze Telefonate, organisierte oder kopierte. Fakt war: Die Vormittagspausen waren für mich Arbeitszeit, in denen ich „Kleinkram“ erledigte und nebenher etwas aß. Getrunken habe ich meist in der Unterrichtsstunde, da ich es für legitim hielt und ich es für zu wenig hielt, wenn ich nur in den Pausen ein paar Schlücke trank. Um im Blick zu haben, welchen „Kleinkram“ ich in den Pausen erledigen musste, half mir immer meine To-Do-Liste für die Woche, die ich immer in meinem Lehrerkalender eintrug. Hör dir dazu gern die Folge „Zeitmanagement-Werkzeug: Wochen-To-Do-Liste“ an. Die Mittagspause teilte ich mir: 30 Minuten essen, 30 Minuten arbeiten. Quintessenz: 30 Minuten Arbeitszeit am Tag, 30 Minuten mehr Zeit am Abend! D.h., an einem Schultag hatte ich somit 1 ½ Stunde effektiv gearbeitet und ging zufrieden in den Feierabend.

Mein oberstes Gebot war es immer, meine wöchentlichen Arbeitsstunden im Blick zu haben, was mich einerseits zwang, pragmatisch zu arbeiten, um Überstunden zu vermeiden; andererseits konnte ich so meine Arbeitswoche besser planen, denn das **Wochenende** war mir immer heilig! Denn nachdem ich in den ersten Jahren als Lehrerin viele Wochenenden am Schreibtisch verbrachte, beschloss ich, dass das kein Dauerzustand bei mir wird, weil ich schnell merkte, dass ich das Wochenende brauchte, um mich zu regenerieren und Energie zu tanken, um die nachfolgende Woche gut zu überstehen und v.a. um mich in puncto Arbeitszeit selbst zu disziplinieren. Also erledigte ich alles in der Arbeitswoche und was ich nicht schaffte, nahm ich mit in die nächste Woche – auch Korrekturen! Meine Stunden, die ich laut Arbeitsvertrag zu leisten hatte, verteilte ich auf die fünf Werkstage. Im Umkehrschluss hieß das: Arbeitete ich am Wochenende, machte ich „Überstunden“, die ich für mich irgendwann wieder „ausgleichen“ musste. Wie das Prinzip funktioniert, erfährst du genauer in der Folge „Zeitmanagement-Werkzeug: Zeitentagebuch“.

Tage, an denen am Nachmittag **Konferenzen** anstanden, nervten mich besonders, v.a. weil in meinen Augen der Kosten-Nutzen-Faktor nicht da war. Und zudem war ich danach meist auch noch völlig geschafft. Irgendwann machte ich mir bewusst, dass diese Zeiten eben Arbeitszeit waren, auch wenn ich deren Nutzen nur geringfügig beeinflussen konnte. Dennoch: Ich hatte sie abzuleisten und lernte, die Umstände zu akzeptieren ...und... das Beste daraus zu machen. So plante ich im Vorfeld, was ich an dem Tag erledigen will und auch evtl. endlich muss. Wenn ich bis zur Veranstaltung Freistunden hatte, entschied ich im Vorfeld, ob ich den Tag durchgehend in der Schule bleibe oder in der Zwischenzeit nach Hause fahre, um zu arbeiten. Meist blieb ich den gesamten Tag in der Schule, da ich von mir wusste, dass ich nach der Konferenz oft zu geschafft und zu demotiviert war, um noch konzentriert arbeiten zu können. Zudem verlor ich am Tag durch das viele Hin- und Herpendeln Zeit und v.a. MOTIVATION! Denn einmal in der Schule, legte sich mein Hebel auf Arbeitsmodus um und ich arbeitete.



Allein schon durch die begrenzte Zeitfenster, die ich dadurch erhielt, arbeitete ich intensiv und habe dadurch auch viele kleine, meist auch unliebsame Aufgaben erledigt.

An solchen langen Arbeitstagen legte ich mir meist nette Abendtermine. Also blieb ich nach der Konferenz meist noch etwas länger und erledigte vorrangig einfache Aufgaben, bei denen ich nicht allzu sehr nachdenken musste, um direkt von der Schule zum Yoga, Schwimmen oder zu einer Verabredung mit Freunden zu fahren. Das sparte mir Weg und damit Zeit und ich musste am späten Abend nicht noch einmal an den Schreibtisch.

Solche Tage sind zwar vorgegebene lange Arbeitstage, deren Feierabend dann aber auch mehr als wohlverdient ist.

Oft erlebte ich, dass sich Kollegen aufregten, weil für sie aufgrund der Konferenz Unterricht ausfällt. Sicher, unser Pflichtbewusstsein ist hier mehr als gefragt. Aus zeitlicher Perspektive gesehen ist diese Überschneidung jedoch von großem Vorteil. Denn in deiner Unterrichtszeit sitzt du in einer Konferenz. D.h., hier werden dir mitunter 90 Minuten „geschenkt“.

Es gab auch immer wieder einmal **Stunden**, in denen ich zwei Aufgaben gleichzeitig erledigte. In Vertretungsstunden z.B. stöberte ich im Klassenbuch der jeweiligen Klasse und sammelte Ideen für Unterrichtseinheiten, die ich auch unterrichtete. Oder ich korrigierte Kurztests während der Aufsicht.

Auch in meinen eigenen Stunden erledigte ich zeitgleich zwei Dinge: Während meine Schüler die Klassenarbeit schrieben, tippte bzw. erstellte ich an meinem Laptop den Erwartungshorizont für die Arbeit, erstellte die Bepunktung, konzipierte Arbeitsblätter oder korrigierte andere Tests.

Hast du eigentlich schon einmal ausgezählt, wie viele Wochen zwischen den jeweiligen Ferien liegen? Meist sind es 8 Wochen: 8 Wochen, in denen ich immer intensiv gearbeitet habe, um die unterrichtsfreie Zeit entspannt genießen zu können. Denn laut Arbeitsvertrag musste ich bei 100% 45 Stunden in der Woche leisten, um die „Ferien“ rauszuarbeiten. Daraus zog ich den Umkehrschluss: Ich arbeite 8 Wochen lang jeweils 45 Stunden und habe dann die 9. Woche frei, um gar nichts zu tun und selbstbestimmt leben und arbeiten zu können. D.h. mit Blick auf das gesamte Schuljahr fast in regelmäßigen Abständen „Urlaubswochen“, die ich in vollen Zügen genoss.

Ich hoffe, du konntest ein paar Anregungen bekommen. Ich freue mich immer sehr über Rückmeldungen. Also: Kommentiere gern diese Podcast-Folge oder schreib mir eine E-Mail über deine Erfahrungen. Ich freu mich drauf!

Hab deine Zeit im Griff!

Deine PeggY

