

**In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!**

30 MINUTEN

Lothar Seiwert
Michael Schülke

Zeitmanagement für Lehrer

**Lothar Seiwert
Michael Schülke**

30 Minuten

Zeitmanagement für Lehrer

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 9 78 3 7089 1234 5

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Redaktion: Woerterwelt GmbH, München
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin
Cartoons: Werner Tiki Küstenmacher, Gröbenzell
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2019 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.twitter.com/gabalbuecher
www.facebook.com/Gabalbuecher



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Immer im Dienst	9
Zeitdiebe und Störteufel	10
Der Arbeitstag – zwischen Stundenplan und Flexibilität	15
Das Schuljahr – zwischen Ferien und Terminstress	20
2. Meine Ziele als Lehrkraft und Mensch	25
Von Visionen leiten lassen	26
Vom Wunsch zum Ziel	31
Konkrete Zielplanung	37
3. Die Zeit in die eigenen Hände nehmen	43
Wichtigkeit und Dringlichkeit	44
Tages- und Wochenplanung	49
Monats- und Jahresplanung	58
4. Digitale Helfer sinnvoll nutzen	61
Analog oder digital – was ist besser?	62
Schultag und -jahr digital planen	65
Schulstoff, Noten und Aufgaben verwalten	70

5. Wie Work-Life-Balance gelingt	75
Dem Lehrer-Burn-out vorbeugen	76
Der Weg zum Wesentlichen	80
Positiv denken	83
Fast Reader	87
Weiterführende Literatur	92
Register	93

Vorwort

Als Lehrkraft haben Sie nicht nur einen Job, sondern viele. Sie sind unter anderem Rednerin und Moderator, Motivationscoach und Erklärbar, Sozialarbeiterin und Seelsorger, Teilzeit-Freiberufler und Vergleichsarbeiten-Sachbearbeiterin. Dieser Abwechslungsreichtum macht das Lehramt manchmal wundervoll spannend, dann wieder schrecklich anstrengend – aber immer höchst anspruchsvoll zu planen.

Denn Sie müssen all diese Anforderungen nicht nur koordinieren und erfüllen, Sie müssen auch immer damit rechnen, dass Ihr Plan plötzlich umgeworfen wird. Weil Sie so viel mit Menschen zu tun haben, bleibt das Unvorhersehbare Ihr ständiger Begleiter. Wer jedoch ständig von einem Termin zur nächsten Unterbrechung hechelt, droht sich im Netz der scheinbaren Notwendigkeiten zu verheddern: Wenn wir nur noch reagieren, geben wir die Hoheit über unser Leben aus der Hand.

Dieses Buch hilft Ihnen, diese Hoheit zurückzugewinnen. Es zeigt, wie Sie Ihre Kräfte wieder an Ihren eigenen Werten und Zielen ausrichten und zwischen Schülern, Eltern und Kollegen eine möglicherweise schon fast verloren geglaubte Person wiederfinden: nämlich sich selbst.

Denn für Lehrkräfte gilt noch mehr als für viele andere Professionen: Nur wenn Sie Ihre eigenen Bedürfnisse außerhalb des Berufs – als Freund, Mutter, Partner

oder schlicht als Mensch – im Blick behalten, können Sie auch als Pädagogin oder Pädagoge empathisch, leistungsfähig und nicht zuletzt glücklich sein.

Viel Erfolg mit Ihrem persönlichen Zeit- und Lebensmanagement wünschen Ihnen

Lothar Seiwert und Michael Schülke

www.Lothar-Seiwert.de

www.maiss.de

<https://app.lehrer-app.com/>



30 MINUTEN

Wissen Sie, wie Sie Ihre Zeit verbringen?

Seite 13

Kennen Sie die Hauptfaktoren, die bei Lehrkräften über ein erfolgreiches Zeitmanagement entscheiden?

Seite 16

Wissen Sie, wie Sie auch in hektischen Momenten die Kontrolle über Ihre Zeit behalten?

Seite 21

1. Immer im Dienst

*„Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben,
sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.“*

Lucius Annaeus Seneca

Junge Menschen auf ihrer Entdeckungsreise in die Welt zu begleiten, ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten für ihr Leben zu vermitteln, kann eine der schönsten Aufgaben der Welt sein. Natürlich erfordert das viel Engagement, Geduld und Einfühlungsvermögen, aber die meisten Lehrerinnen und Lehrer leisten das gern. Doch leider ist ihr Job damit noch nicht getan. Pädagogen sind auch Ansprechpartner für Eltern und Kollegen, sie erfüllen meist noch diverse Sonderaufgaben und sind in die Schulbürokratie eingebunden.

Lehrplan und *Schuljahres-Termine* geben strikte Rahmenbedingungen vor, die nicht selten mit den administrativen Aufgaben kollidieren. Dieser Spagat lässt sich am besten meistern, wenn man die Verwendung der eigenen Zeit geschickt steuert und sein Zeitmanagement an die speziellen Herausforderungen des Schullebens anpasst. Welche das sind, erfahren Sie in diesem Kapitel.