



<b>Lehrer haben vormittags recht und nachmittags frei</b> .....	5
<b>Zeitmanagement und Selbstorganisation in der Schule</b>	
<b>Im Unterricht</b> .....	6
<i>Wie soll ich das alles unterbringen?</i>	
45 Minuten für gefühlte 125 Aufgaben .....	6
<i>Wie soll ich kompetenzorientiert unterrichten, wenn die Rahmenbedingungen nicht stimmen?</i>	
Marschroute Kompetenzorientierung .....	8
<i>Wie schaffe ich mir ein eigenes Büro in der Schule?</i>	
Arbeitsplatz Klassenzimmer .....	10
<b>Im Kollegium</b> .....	12
<i>Wie soll ich allen Anforderungen gerecht werden?</i>	
Hoher Erwartungsdruck an junge Kollegen .....	12
<i>Soll ich jetzt auch noch für die Kolleginnen arbeiten?</i>	
Austausch von Unterrichtsmaterialien und gute Zusammenarbeit .....	14
<i>Gibt es kollektives Zeitmanagement?</i>	
Stau am Kopierer und Co. vermeiden .....	16
<b>Hintergrundartikel: Einzelkämpfertum</b> .....	18
<b>Im Lehrerzimmer</b> .....	20
<i>Wie kann ich dem Chaos im Lehrerzimmer entkommen?</i>	
Das Lehrerzimmer – (k)ein Ort zum Wohlfühlen .....	20
<b>Im Gespräch mit Eltern</b> .....	22
<i>Wie gehe ich mit Elternanrufen am Wochenende, am Abend, in den Ferien um?</i>	
Immer erreichbar sein .....	22
<i>Wie gehe ich mit Eltern um, die ständig fragen? Wie gehe ich mit Eltern um, die nie erreichbar sind?</i>	
Mit Eltern im Gespräch .....	24
<b>Immer dabei? Zusatzengagement</b> .....	26
<i>Muss ich mich wirklich für alles und alle engagieren?</i>	
Wenn Lehrer es allen recht machen wollen .....	26
<b>Hintergrundartikel: Helfersyndrom</b> .....	28
<b>Zeitmanagement und Selbstorganisation zu Hause und unterwegs</b>	
<b>Arbeitsplatzorganisation</b> .....	30
<i>Mit welcher Aufgabe soll ich bloß beginnen?</i>	
Effektives Arbeiten am Schreibtisch .....	30
<i>Wie vermeide ich, dass mir am Abend alles wehtut?</i>	
Sinnvolle Arbeitsplatzgestaltung .....	32



<b>Unterrichtsvorbereitung</b> .....	34
<i>Ach ja, unterrichten muss ich ja auch noch!</i>	
Damit die Unterrichtsvorbereitung nicht leidet .....	34
<i>Wie setze ich Prioritäten?</i>	
Entscheidungskriterien für die Unterrichtsvorbereitung .....	36
<i>Woher bekomme ich Unterstützung?</i>	
Unterrichtsvorbereitung ist kein Ein-Mann-Job .....	38
<b>Korrekturen</b> .....	40
<i>Schon wieder habe ich 30 Arbeiten zu Hause liegen!</i>	
Korrigieren von Klassenarbeiten und Heften .....	40
<i>Soll ich alle Korrekturen mit Kollegen besprechen?</i>	
Viele Meinungen verderben den Brei .....	42
<i>Wie gehe ich mit Erwartungshorizont, Korrektürkürzel und Co. um?</i>	
Die Benotung sicher begründen .....	44
<b>Hintergrundartikel: Perfektionismus-Problematik</b> .....	46
<b>Schuljahresplanung</b> .....	48
<i>Muss immer alles auf einmal kommen?</i>	
So plane ich richtig .....	48
<b>Erarbeitung neuer Konzepte und Inhalte</b> .....	50
<i>Muss ich das Rad selbst neu erfinden?</i>	
Bewährtes nutzen und sich in Neues einarbeiten .....	50
<b>Auf dem Weg zur Arbeit</b> .....	52
<i>Jeden Tag pendeln oder einfach umziehen?</i>	
Der Umgang mit dem Schulweg .....	52
<b>Hintergrundartikel: Ergebnisse des Lehrgesundheitsberichtes</b> .....	54
<b>Nicht am Schreibtisch</b> .....	56
<i>Muss ich immer im Schulmodus sein?</i>	
Zeitlimits und Grenzen setzen! .....	56
<i>Wie kann ich einfach einmal runterkommen?</i>	
Entspannen will gelernt sein! .....	58
<b>Heilige Zeiten der Nicht-Erreichbarkeit</b> .....	60
<i>Muss ich ständig verfügbar sein?</i>	
Wenn das Lehrerdasein zu einem Fulltimejob wird .....	60
<b>Externe Hilfsinstanzen bei Stress oder Burn-out</b> .....	62
<b>Die Autoren</b> .....	64

