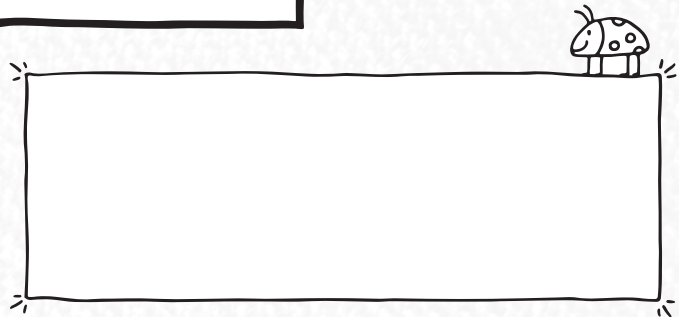
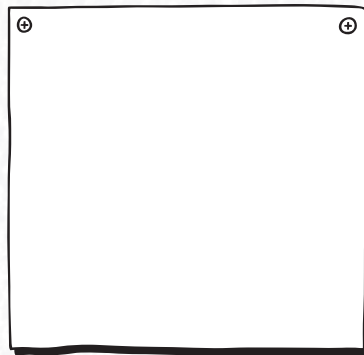
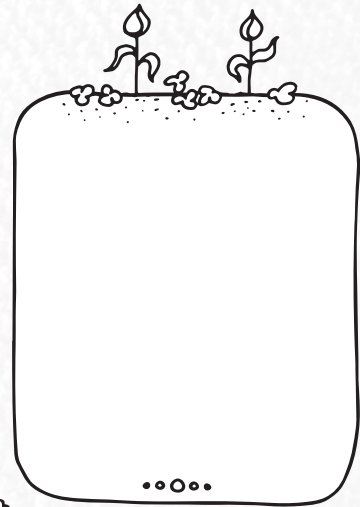
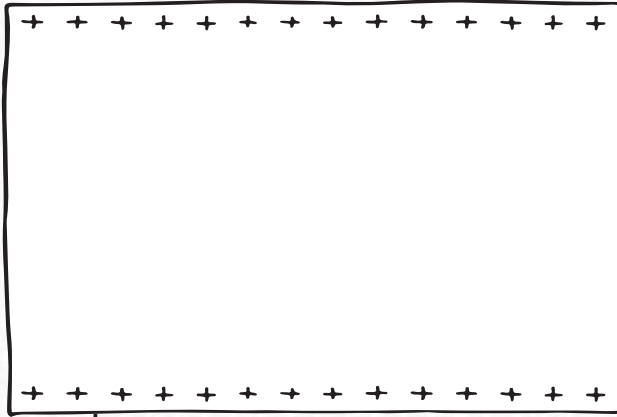


Warum willst du Lehrerin oder Lehrer werden?

Was ist deine Motivation, was nimmst du dir vor?

Wovor hast du Angst?



***If you know why you are doing something,
then you will do it successfully.***

Simon Sinek

Nimm diesen Gedanken mit in die nächste Zeit! Wenn du weißt, warum du etwas tust, lassen sich die Herausforderungen des Referendariats besser bewältigen.

Was erwartet dich eigentlich wirklich im Referendariat?

0-Ton von Leidensgenossinnen und -genossen

Das Ref ist ein vollkommen neuer Lebensabschnitt. Es hebt sich von allem ab, was du bisher erlebt hast. Es fordert dich komplett heraus und ist absolut arbeitsintensiv! Zahlreiche Kraftproben müssen von dir erfolgreich bewältigt werden. Vom System Schule hast du erstmal keine Ahnung und wirst dennoch gleich ins kalte Wasser geworfen. Richtig aufgenommen fühlst du dich oft nie, denn „du bist ja sowieso nach dem Ref wieder weg“. Du wirst dich dennoch mit Kolleginnen und Kollegen, Ausbilderinnen und Ausbildern, Eltern und natürlich Schülerinnen und Schülern auseinandersetzen. Teamfähigkeit, Reflexionsvermögen und Kritikfähigkeit, Organisationstalent, Kreativität und Nervenstärke sind gefragt. Ausdauer und Abgrenzung sind zwei ganz wichtige Schlagworte. Unterricht, Vorbereitung, Schulleben, Studienseminar, Unterrichtsbesuche, zudem die Fahrt zu Schule und Studienseminar: Alle Aufgaben sollen quasi gleichzeitig bewältigt werden, das ist mitunter schon richtig knackig. Man könnte auch sagen, das Referendariat ist Stress pur, du hast keine Zeit für Freunde und Familie und arbeitest bis tief in die Nacht. Mach dich auf was gefasst.

Im Referendariat wechselst du die Rolle. Du bist nun nicht mehr Student/Studentin, sondern Lehrkraft. Du arbeitest aktiv und immer stärker auch eigenverantwortlich. Zahlreiche Prüfungen sorgen für Leistungsdruck. Entscheidend ist, wie du mit diesem umgehst und wie gut du dein Leben in dieser Zeit planst. Wachse an deinen Aufgaben und mache dir bewusst, dass du dein Ziel, Lehrkraft zu werden, nun bald erreicht hast. Stelle dir einfach vor, du bezwingst einen Berg in mehreren, unterschiedlich schweren Etappen, am Ende wartet der Gipfel auf dich. Versprochen!

Das Referendariat ist speziell: Jeder ehemalige Referendar erzählt seine Lieblingshorrorgeschichte, die garantiert nicht gelogen ist. Alles muss perfekt sein. Die Bewertungskriterien sind oft nicht transparent und von Ausbilder zu Ausbilder verschieden. Jeder hat zudem seine eigenen unausgesprochenen Vorlieben und Wünsche, die der Referendar doch selbstverständlich erfüllen soll. Mentoren übernehmen die Betreuungsaufgabe oft unfreiwillig, behandeln dich von oben herab und können, „weiß Gott nicht noch mehr Beratung für dich übernehmen“. Die Hilfe des Referendars in der eigenen Klasse wird jedoch jederzeit vorausgesetzt und gerne angenommen. Unliebsame Aufgaben für die Schulgemeinde werden garantiert dem Referendar „aufgedrückt“. Er kann sich ja auch nicht wehren, will er doch am Ende des Refs eine gute Note von der Schulleitung bekommen. Hat man Probleme, dann werden sie totgeschwiegen, aus Angst, dass jede Kritik und Sorge negativ ausgelegt werden könnten.

Zusammengefasst könnte man sagen: Wer hat denn gesagt, dass es einfach wird?

Trotzdem viel Glück und Erfolg im Referendariat!



Erfolgreich zum Ziel

Den Alltag einer Lehrkraft kennen wir alle aus der eigenen Schulzeit. Doch mit dem Standardprogramm einer Lehrkraft hat das Referendariat leider wenig zu tun. Hier ein kleiner Überblick über deine 10 wichtigsten To-dos in Studien- seminar und Schule in den nächsten Monaten.



Regelmäßig das Seminar besuchen und engagiert mitarbeiten, Beratung annehmen



Unterrichtsbesuche vorbereiten, durchführen und reflektieren



Hospitationen an der Schule der Ausbilder und an deiner Schule absolvieren



Mit der Schulleitung, den Mentoren/Mentorinnen und den Kollegen/Kolleginnen zusammenarbeiten, an Konferenzen teilnehmen



Lernen, den eigenen Unterricht vorzubereiten und durchzuführen, Unterricht nachbereiten, Hefte und Hausaufgaben kontrollieren



Die Schüler/Schülerinnen beobachten, ihre Leistungen messen und beurteilen, Lernkontrollen entwerfen



Sich in der Schulgemeinde engagieren



Elternabende, Elternsprechtag, Elternberatung: vertrauensvoll zusammenarbeiten



Eine schriftliche Arbeit über eine geplante Einheit im Fach deiner Wahl verfassen



Lehrproben entwerfen und Prüfungen bestehen

Wichtige Ansprechpartner

Alles wird gut, denn jetzt sind die Kolleginnen und Kollegen da!

Schulleitung

Name:

Geburtstag:

Kontakt:

Mentor/Mentorin

Name:

Geburtstag:

Kontakt:



Konrektor/Konrektorin

Name:

Geburtstag:

Kontakt:

•••••

Reinigungspersonal und Hausmeister/Hausmeisterin

Name:

Geburtstag:

Kontakt:

Mentor/Mentorin

Name:

Geburtstag:

Kontakt:

sekretariat

Name:

Geburtstag:

Kontakt:



Ausbilder/Ausbilderin

Name:

Geburtstag:

Kontakt:

Leitung des Studienseminars

Name:

Geburtstag:

Kontakt:

Mentor/Mentorin

Name:

Geburtstag:

Kontakt:

sekretariat des Studienseminars

Name:

Geburtstag:

Kontakt:

Mentor/Mentorin

Name:

Geburtstag:

Kontakt:

Mentor/Mentorin

Name:

Geburtstag:

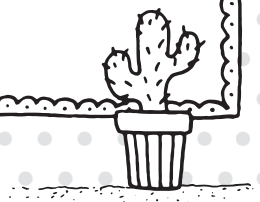
Kontakt:

Ausbilder/Ausbilderin

Name:

Geburtstag:

Kontakt:



Kolleginnen und Kollegen aus Schule und Studienseminar

Name:
Geburtstag:
Kontakt:

++++++
Name:
Geburtstag:
Kontakt:
++++++

Name:
Geburtstag:
Kontakt:

++++++
Name:
Geburtstag:
Kontakt:
++++++

Name:
Geburtstag:
Kontakt:

++++++
Name:
Geburtstag:
Kontakt:
++++++

Name:
Geburtstag:
Kontakt:

++++++
Name:
Geburtstag:
Kontakt:
++++++

Name:
Geburtstag:
Kontakt:

++++++
Name:
Geburtstag:
Kontakt:
++++++

Name:
Geburtstag:
Kontakt:

++++++
Name:
Geburtstag:
Kontakt:
++++++

+ + + + + + + + + + + + + + + +
Name:
Geburtstag:
Kontakt:
+ + + + + + + + + + + + + + + +

Name:
Geburtstag:
Kontakt:

+ + + + + + + + + + + + + + + +
Name:
Geburtstag:
Kontakt:
+ + + + + + + + + + + + + + + +

Name:
Geburtstag:
Kontakt:

+ + + + + + + + + + + + + + + +
Name:
Geburtstag:
Kontakt:
+ + + + + + + + + + + + + + + +

Name:
Geburtstag:
Kontakt:

+ + + + + + + + + + + + + + + +
Name:
Geburtstag:
Kontakt:
+ + + + + + + + + + + + + + + +

Name:
Geburtstag:
Kontakt:

+ + + + + + + + + + + + + + + +
Name:
Geburtstag:
Kontakt:
+ + + + + + + + + + + + + + + +

Name:
Geburtstag:
Kontakt:

+ + + + + + + + + + + + + + + +
Name:
Geburtstag:
Kontakt:
+ + + + + + + + + + + + + + + +

Name:
Geburtstag:
Kontakt:

Ich habe kein Leben, ich bin im Referendariat

Ich ziehe um! Ein wichtiger Zeitfaktor im Ref ist die Fahrtzeit zur Schule, zu den Seminartagen und zum Studienseminar. Deshalb sollte man gut überlegen, ob man nicht doch in den Schulort zieht. Das hat zwar nicht nur Vorteile, spart aber Zeit, die man gut für die Unterrichtsvorbereitung nutzen könnte. Und morgens vermeidet man frühes Aufstehen, Stau und Stress.

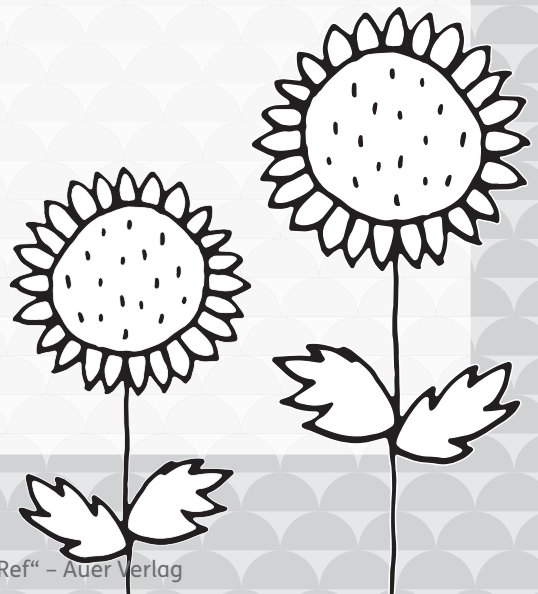
Ich lebe gesund! Lieber Fertig-Pizza oder Ravioli? Im Referendariat ist die Zeit immer knapp, oft greift man in der Eile zu Fertiggerichten oder anderen ungesunden Alternativen. Im Lehrerzimmer und im Seminar gibt es zudem garantiert immer etwas zu naschen. Das ist natürlich lecker, aber schlecht für Konzentration und Figur. Nimm dir deshalb besser einmal in der Woche Zeit und kaufe gesunde Sachen ein. Koche damit schnelle, leckere Gerichte für die ganze Woche vor. So sparst du an den anderen Tagen Zeit, die du für die Unterrichtsvorbereitung oder Freizeit nutzen kannst. Die Kolleginnen und Kollegen in Schule und Studienseminar machen vielleicht mit: Bestellt doch mal eine Obstkiste für das Lehrerzimmer oder bringt zum Seminartag nur gesunde Dinge mit!

Ich plane! Planung ist alles! Die Anforderungen im Referendariat sind hoch, deshalb ist gute Planung alles. Hast du im Studium eher alles auf den letzten Drücker erledigt, dann musst du jetzt leider umdenken. Das klingt zwar stressig, das Gegenteil ist der Fall: Nutze einen Kalender (nach Belieben digital oder in Printform) und führe diesen regelmäßig. Halte darin alle Termine für Schule und Studienseminar genau fest und plane die Vorbereitung rechtzeitig realistisch ein. Entwickle Routinen, die du täglich oder wöchentlich durchläufst, dann vergisst du nichts. Lege ausreichend große Zeitfenster für die Arbeit fest, arbeite konzentriert und beende nach getaner Arbeit den Arbeitstag. Die gefürchteten Nachschichten können so vermieden werden und du findest abends vielleicht doch noch etwas Zeit für dich.

Ich chill mal! Das Ref bringt dich an deine Grenzen. Plane deshalb ganz bewusst Pausen für schulfremde Aktivitäten ein. Diese gehen im Trubel des Alltags manchmal unter, sind aber unglaublich wichtig, damit du das Referendariat gesund überstehst.

Ich bin wer! Man geht in der Regel relativ selbstbewusst und entspannt ins Referendariat. Schließlich hat man ja gerade Prüfungen erfolgreich absolviert. Profitiere möglichst lange von dieser Einstellung. Im Ref wirst du früh genug mit Kritik von allen Seiten konfrontiert, die du manchmal überhaupt nicht nachvollziehen kannst, die du aber ertragen und annehmen musst.

Ich hör auf! Stell dir vor, du stehst morgens unter der Dusche. Es ist noch sehr früh und dein einziger Gedanke ist: Warum tue ich mir das an? Mache dir bewusst, dass die Zeit des Referendariats begrenzt ist und du einfach nur die nächsten Tage, Wochen, Monate durchstehen musst. Dann hast du es geschafft! Das hilft ungemein, du entwickelst eine gesunde Distanz zu Schule und Studienseminar und kannst die Mentorinnen und Mentoren, die Schulleitung und die Ausbilderinnen und Ausbilder besser ertragen. Wie dein Leben nach dem Ref weitergeht, kannst du danach immer noch entscheiden.



Die Referendariatsplaylist

Zum Wachwerden

- Wake Me Up *Avicii* -
- Viva la Vida *Coldplay* -
- On Top of the World
Imagine Dragons -

Zum Aggressionsabbau

- Im Ascheregen *Casper* -
- Break Stuff *Limp Bizkit* -
- In Bloom *Nirvana* -

Zum Entspannen nach der Schule

Una mattina *Ludovico Einaudi*
Comptine d'un autre été: L'après-midi *Yann Tiersen*

Motivationsbooster vor dem nächsten Unterrichtsbesuch

- Eye of the Tiger *Survivor* -
- Don't Stop Believein' *Journey* -
- Let's Go *Calvin Harris* -

In den Ferien

- Holiday *Madonna* -
- Cherry Oh 2014 *Seed* -
- Für dich und die Schüler*innen:
Sommerferien *Nilsen* -

Geschafft!

- We Are the Champions *Queen* -
- Auf uns *Andreas Bourani* -
- Stand Up Right Said *Fred* -

