

STRESS IM VORBEREITUNGSDIENST

SO HÄLTST DU IHN IN GRENZEN

1. Vorab das Planen von Unterricht üben & sich mit anderen LAA diesbezüglich austauschen	😊	😐	😞
2. Haushaltsaufgaben abgeben	😊	😐	😞
3. Authentisch bleiben & den Unterricht frühzeitig planen	😊	😐	😞
4. Gezielt Unterrichtsmaterial erstellen und danach suchen	😊	😐	😞
5. Für abwechslungsreiches Unterrichtsmaterial sorgen	😊	😐	😞
6. Unterrichtsmaterial auch mal unlaminiert einsetzen	😊	😐	😞
7. Notizen und Notizzettel sortieren	😊	😐	😞
8. Ausgleich einplanen	😊	😐	😞
9. Zwischen Arbeit und Privatleben trennen	😊	😐	😞
10. Einen störungsarmen Unterricht anstreben	😊	😐	😞
11. Selbstkontrolle in der Lerngruppe einführen	😊	😐	😞
12. Morgens vor den Kindern im Klassenzimmer ankommen	😊	😐	😞
13. Tischkalender und To-Do-Listen führen	😊	😐	😞
14. Bei den UB authentisch bleiben & die UB-Stunden frühzeitig planen	😊	😐	😞
15. Frühzeitige Prüfungsvorbereitungen treffen & im Vorfeld der Prüfung Ruheinseln schaffen	😊	😐	😞