

## Mögliche Vorlage für die Bearbeitung von Transferaufträgen

# CAS in Schulpraxisberatung und Lerncoaching am PPZ

Beispiel eines Studierenden (D. Keller) zu Transfer zu :

## Mein persönliches Antistresskonzept

### Einstiegsgedanken:

Die Idee mit dem Antistresskonzept gefiel mir von Anfang an. Ich wusste gleich, dass ich mir die Zeit nehmen möchte, um mein persönliches Antistresskonzept herzustellen. Beim Autofahren hasse ich es, wenn ein Auto zu Nahe auffährt. Ich habe mir nun angewöhnt Scheibenwischerwasser zu spritzen und die Autos nehmen sofort Abstand. Ich weiss nun genau, was ich in solchen Situationen tue und ärgere mich nicht mehr. Ein guter Freund von mir ist ein professioneller Comedian. Er hat sich auch ein persönliches Antistresskonzept angeeignet. Er erzählte mir das schon vor Jahren davon, aber damals habe ich mir keine Gedanken gemacht, ob das auch etwas für mich wäre. Nun möchte ich das angehen. In den letzten paar Wochen machte ich mir immer wieder kurze Notizen und schrieb auf, was mich wann nervte. Alleine durch das Aufschreiben musste ich einige Schmunzeln und ich konnte gewisse Sachen schon viel entspannter sehen. Ich habe einen Schultag in „Vor dem Unterricht“, „Während dem Unterricht“ und „nach dem Unterricht“ gegliedert, damit es übersichtlicher wird. Die linke Spalte beschreibt, was mich stört und in der rechten Spalte notiere ich wie ich damit in Zukunft umgehen werde.

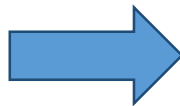
### Vor der Schule:

Der Kopierer ist besetzt.

Ich stellte fest, dass ich mehr Mühe hatte mit der Arbeit zu beginnen, wenn mein Pult unaufgeräumt und überfüllt war.

Ich merke, dass ich schlechte Laune habe und Menschen noch nicht vertragen.

Ich habe in meinem Schulzimmer ein Telefon. Deshalb rufen am Morgen viele Eltern an um ihre Kinder abzumelden und ich muss die entsprechenden Lehrpersonen informieren.



Ich kopiere immer am Abend vorher. Das gibt mir ein besseres Gefühl in den Tag zu starten.

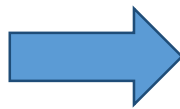
Ich räume mein Pult jeden Mittag und jeden Abend vor dem Verlassen des Schulzimmers auf.

Ich bin es mir bewusst, nehme mir Zeit für mich selber, hole eine Tasse Kaffee und lese in Ruhe die Zeitung.

Ich wähle bewusst aus, wann ich Zeit habe, das Telefon abzunehmen. Ansonsten lasse ich es klingeln (es klingelt noch im Lehrerzimmer und in einem anderen Schulzimmer)

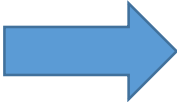
### Während dem Unterricht:

Wenn ich noch nicht genau weiss, was ich als Hausaufgaben aufgabe.
Die Schülerinnen und Schüler hören bei Erklärungen nicht zu.
Schülerinnen und Schüler arbeiten nicht.
Schülerinnen und Schüler sprechen über die Tische hinaus.
Die Schülerinnen und Schüler schreiben nicht schön.
Wenn die Schülerinnen und Schüler bei Selbstkorrekturen nicht exakt korrigieren.



Ich schreibe mir die Hausaufgaben immer auf. Falls es Hausaufgaben gibt, an denen die Schüler in der Lektion arbeiten können, schreibe ich „Mathe“ an meine Hausaufgabenwand. Dies hilft mir als Gedankenstütze.
Bei den Kindern, die nicht zuhören, gebe ich nachträglich keine Erklärungen mehr ab.
Hier habe ich das Arbeitsgutscheinsystem installiert. Die entsprechenden Schülerinnen und Schüler geben mir den extra dafür verteilten Stift ab und dürfen ihn gegen 15 min Extraarbeit wieder holen.
Als erstes mache sie darauf aufmerksam, dass die Regeln nicht einhalten. Sollte es nichts nützen kommen sie auf die Stufe oder ich versetze sie.
Die Schülerinnen und Schüler müssen dafür das Lernjournal in perfekter Schönschreibschrift schreiben. Sollte das nicht gelingen, werden sie speziell in die IF eingeladen und dort gibt es Schönschreibanlässe.
Ich werde die Klasse informieren, dass ich immer wieder Stichproben mache.

### Nach dem Unterricht:

Die Schülerinnen und Schüler räumen beim Verlassen des Schulzimmers ihre Pulte nicht auf.		Ich habe mir eine Klassenliste ausgedruckt und mache bei den entsprechenden Kindern Striche. Nach einigen Strichen suche ich das Gespräch mit den Kindern und treffe eine individuelle Abmachung.
Umgang mit Mails: Ich habe schon einige Male aus Gewohnheit heraus meine Mails zu Hause am Abend gelesen. Es ist mir schon einige Male passiert, dass etwas darin stand, das mich nachher den ganzen Abend beschäftigt hatte. Und ich nervte mich, dass ich es nicht zu 100 Prozent ablegen konnte.		Ich lese die Mails morgens, mittags und nach der Schule. Zuhause schaue ich mir keine Mails mehr an.
Es stört mich, wenn einzelne Schülerinnen und Schüler keine Ordnung im Gang halten.		Diejenigen Schülerinnen und Schüler, die im Gang Unordnung haben, müssen am Freitagmittag das Klassenzimmer putzen. Alle anderen dürfen nach Hause.
Das Korrigieren zählt nicht gerade zu meiner Lieblingsbeschäftigung. Ich habe angefangen, die Korrigierarbeit bewusst zu planen (auf meinen „to do-Listen“). Das muss ich unbedingt beibehalten.		Zeiten, in denen ich gut korrigieren kann: <ul style="list-style-type: none"><li>- Gleich nach der Schule (ca. 30 min.)</li><li>- Am Mittag</li><li>- Am Morgen vor der Schule.</li></ul>
Es kommt vor, dass ich das Gefühl habe, einen lockeren Tag vor mir zu haben und ich trotzdem erst spät nach Hause komme. Das nervt mich.		<ul style="list-style-type: none"><li>- Nach dem Abarbeiten meiner to do – Liste sofort nach Hause gehen.</li><li>- Ganz bewusst Pause machen</li><li>- Wenn andere LP` s Fragen haben, mache ich einen Termin ab und erledige nicht gleich alles sofort.</li></ul>

### Schlussgedanke:

Ich sehe mein Antistress-Konzept nicht als abgeschlossenes Werk. Es muss und wird sich mit mir persönlich und meinem Umfeld entsprechend weiterentwickeln und verändern.

**Zeitlicher Aufwand total**

**240'**

Name: Daniel Keller

Datum: 10.02.2014