



**UTE
MATTHIAS**

COACHING
BERATUNG
SEMINARE

Workbook



Lehrer*innen- Zeitmanagement

Ute Matthias

Seminarraum



Willkommen

schreibt Mareike.

Hallo!

*Ich bin Ute Matthias,
Lehrerin und Coach für
Lehrer*innen.*

Manchmal lese ich Samstagmorgens im Bett durch die Facebook-Gruppe "Lehrer auf Abwegen" und höre von einer Menge angehender und gestandener Lehrer*innen, dass sie das Thema Zeit beim Lehrer*innendasein eines der schwierigsten finden.

"Ich möchte endlich meinen Feier-

"Ich möchte einen festen 9 to 5 Job und danach auch endlich mal frei haben - selbst wenn es bedeutet, dass ich wesentlich weniger Geld verdiene", sagt Frank.

Dabei ist die Entgrenzung der Arbeit nicht allein Thema der Lehrer*innen, sondern insgesamt in großen Teilen der arbeitenden Bevölkerung.

Und Patentlösungen gibt es nicht, das will ich hier vorwegnehmen. Jedenfalls kenne ich auch nach 22 Jahren Lehrerinnenjob noch keine.



Dafür kenne ich aber eine ganze Menge Zeitmanagement-Strategien, angefangen bei der Pomodoro-Strategie über die 80/20 Pareto Technik bis zur ABC-Analyse.

Und obwohl ich so viele Tools kenne, ist mein Zeitmanagement definitiv optimierbar.

Wie ist es bei Ihnen? Welche Zeitmanagementstrategien kennen Sie bereits?

Was haben Sie schon ausprobiert?
Wie gut hat es funktioniert auf einer Skala von 1 bis 10?

Da Sie jetzt mein Workbook in der Hand halten, denke ich, dass es wohl noch Verbesserungsbedarf bei Ihnen gibt - genau wie bei mir und bei vielen meiner Klient*innen.

Ich möchte Ihnen hier ein Coachingmodell vorstellen und Sie dabei gleichzeitig auch mit meiner Art zu arbeiten vertraut machen. Die Lösung von Zeitproblemen kann immer nur individuell im Menschen liegen. Es gibt meiner Meinung nach keine Globallösungen.

Fragen Sie sich:
Wie will ich leben?

Benutzen Sie dazu die "Melodie des Lebens", sie ist eine wunderbare Technik, um zu visualisieren was Ihnen wichtig ist. Sie kann auf diese Art Ihr Kompass, Ihr Leuchtturm und Ihre Motivation sein.

Lassen Sie uns das Abenteuer beginnen!

Ute Matthias

“

Wir haben keine Zeit einen
Zaun zu bauen, weil wir
die Hühner einfangen
müssen!



01

Wo wollen Sie hin?

Mit der "Melodie des Lebens" finden Sie heraus, wo Sie überhaupt hinwollen und fassen dies in ein SMARTes Ziel.

02

Wo stehen Sie gerade?

Mit einer Bestandsaufnahme legen Sie Ihr tatsächliches IST offen.

03

Was hindert Sie?

Bestimmen Sie Ihre persönlichen Zeitdiebe und finden Sie Lösungen dafür.

04

Wie ist Ihr Weg?

Hier erstellen Sie eine Zusammenfassung zum Aufhängen.

Ausgangspunkt

KAPITEL *Workbook* EINS



WO WOLLEN SIE HIN?

01

Manchmal legen wir abends müde den Stift zur Seite, essen noch schnell eine Kleinigkeit und gehen dann ins Bett. Wenn wir über diese Male nachdenken, haben wir das Gefühl, das Leben zieht an uns vorbei. Wir fragen uns, wann wir das letzte Mal mit der Freundin telefoniert haben, mit dem Freund was trinken gegangen sind. Wir fühlen uns ausgepowert, leer.

Wir überlegen, dass das anders werden muss und wir endlich lernen müssen unsere Zeit sinnvoll einzuteilen, um uns nicht völlig von der Arbeit vereinnahmen zu lassen. (Vielleicht gibt es auch den umgekehrten Fall - wir wollen uns nicht völlig von der Freizeit vereinnahmen lassen - aber von dem habe ich noch nicht gehört ;-)).

Je nachdem, was für eine Persönlichkeit wir sind, greifen wir einfach zum Smartphone und treffen mal wieder eine Verabredung, melden uns zum Sportkurs an oder - wenn wir eher eine theoretisch-gründliche Persönlichkeit haben, dann kaufen wir uns ein Buch über Zeitmanagement oder machen einen Onlinekurs.

Doch auf Dauer funktioniert das alles oftmals nicht. Warum nicht?

Was denken Sie? Woran sind Ihre Bestrebungen anders mit Ihrer Zeit umzugehen bisher gescheitert?

Notes

WO WOLLEN SIE HIN?

01

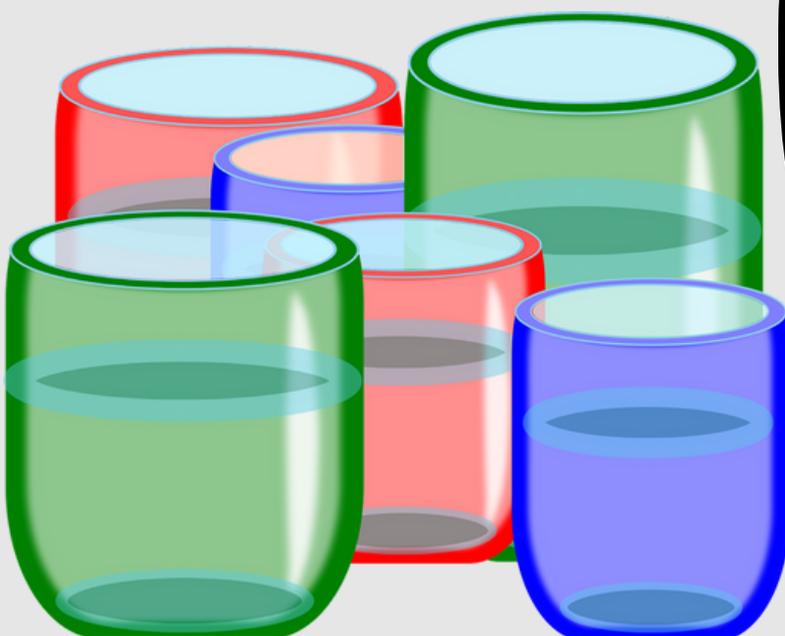
Nach meiner Erfahrung gibt unterschiedliche Gründe.

Dies sind einige davon:

- Uns ist gar nicht so klar, welches Ziel wir genau anstreben.
- Das Ziel ist nicht attraktiv genug für uns.
- Das Ziel ist zu weit weg.
- Wir nehmen uns nicht genug Zeit, die Teilschritte genau zu planen.
- Wir stellen uns das Ziel nicht genau genug vor.

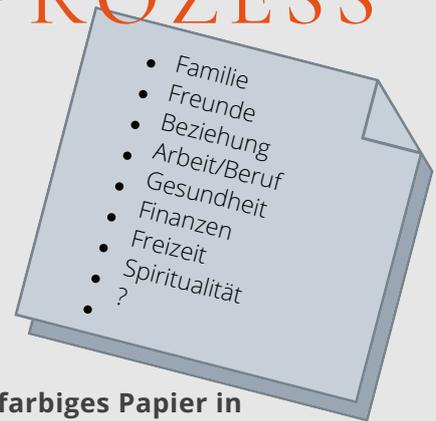
Und deshalb setzen wir jetzt an zwei Stellen an:

1. Mit der Coachingtechnik "Melodie des Lebens" sehen wir uns an, wohin Ihre Energie aktuell fließt - und wo Sie gerne mehr davon hätten.
2. Ausgehend von diesem Punkt, entwickeln wir ein SMARTES Ziel für Sie.



Lass die Gläser
sprechen...

FÜNF-SCHRITTE-PROZESS



01

SCHRITT EINS

Legen Sie sich 8-10 Karteikarten (oder farbiges Papier in Karteikartengröße) zurecht und schreiben Sie auf jede einen Lebensbereich, Wählen Sie Form und Farbe der Karteikarten intuitiv. Die Liste kann Ihnen als Inspiration dienen.

02

SCHRITT ZWEI

Stellen Sie nun auf jede Karteikarte mit einem Lebensbereich ein leeres Glas. Dazu stellen Sie eine Karaffe mit 1-2 Litern Wasser bereit. Die Karaffe symbolisiert Ihre Lebensenergie.



03

SCHRITT DREI

Schütten Sie intuitiv so viel Wasser in das jeweilige Glas, wie dieser Lebensbereich Ihrer Meinung nach aktuell an Energie braucht. Schreiben Sie auf, was Sie beim Eingießen und beim Betrachten des jeweiligen Glases empfinden.

Machen Sie ein Foto (S. 9) der aktuellen Situation.



04

SCHRITT VIER

Sie dürfen das Wasser, d.h. die Energie, jetzt umverteilen. Gießen Sie solange um, bis es sich für Sie richtig und stimmig anfühlt.

Schreiben Sie Ihre Beobachtungen und Gefühle wieder auf.

Machen Sie ein Foto (S. 9) von der zukünftigen Situation.



05

SCHRITT FÜNF

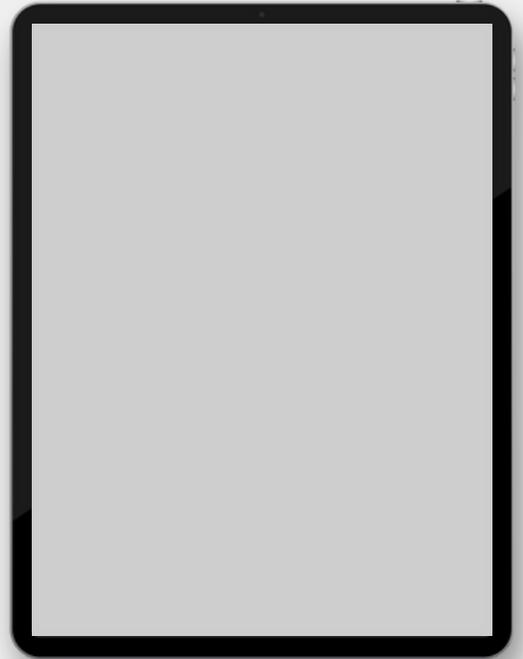
Was können Sie in Wirklichkeit tun oder lassen, damit dieses Bild Realität wird? Sammeln Sie alle Ihre Ideen! (S. 10 oben)

NOTIZEN

Hier können Sie das Foto aus Schritt 3 und Schritt 4 einfügen und ihre Beobachtungen notieren.

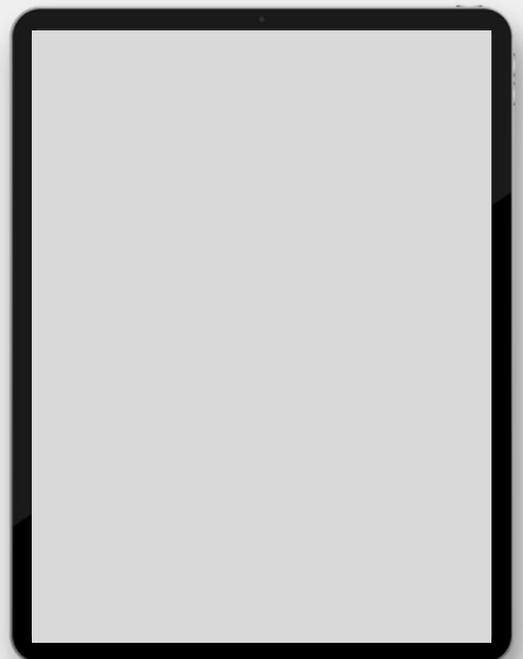
01 FOTO VORHER

Was mir auffällt:



01 FOTO NACHHER

Was mir auffällt:



SAMMLUNG ZU SCHRITT 05



Ideensammlung

Und nun entscheiden Sie sich:

Welche Veränderung ist Ihnen aktuell am wichtigsten?

Formulieren Sie eine Frage dazu!

Beispiel: Wie schaffe ich es, weniger Energie in meine Arbeit zu stecken und diese Energie in meine Familie zu investieren?



Mein aktuell wichtigster Veränderungswunsch:

Als Frage formuliert:

ZIELKLÄRUNG MIT DEM SMART-MODELL

Dies ist ein Beispiel. Benutzen Sie für Ihre Antworten bitte die Folgeseite. 

01

Formulieren Sie Ihr Ziel spezifisch:
Was genau möchten Sie erreichen?

Ich sehe mich mit meinen Kindern auf dem Boden sitzen und ein Spiel mit ihnen spielen.

02

Formulieren Sie Ihr Ziel messbar:
Woran merken Sie, dass Sie dem Ziel ein Stück näher gekommen sind?

Meine Kinder hüpfen auf und ab und sagen, Papa komm, es ist Sonntag, 16 Uhr, unser Spielenachmittag.

04

Formulieren Sie Ihr Ziel realistisch:
Liegt das Ziel im Rahmen Ihrer eigenen Handlungsmöglichkeiten?

Es liegt in meiner Hand um 16 Uhr eine Pause einzulegen und die Spielzeit mit meinen Kindern zu veranstalten.

03

Formulieren Sie Ihr Ziel attraktiv:
Wozu wollen Sie Ihr Ziel erreichen?

Ich sehe im Spiegel, dass meine Augen strahlen, ich freue mich über die Zeit mit meinen Kindern.

05

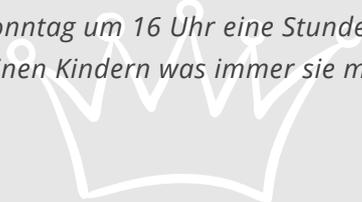
Formulieren Sie Ihr Ziel terminiert:
Bis wann genau wollen Sie das Ziel erreicht haben?

Ich trage es mir in den Kalender ein ab nächsten Sonntag, den 01.08.XY

06

Mein Ziel:

Ab dem 01.08.XY spiele ich jeden Sonntag um 16 Uhr eine Stunde mit meinen Kindern was immer sie mögen.



ZIELKLÄRUNG MIT DEM SMART-MODELL

Jetzt sind Sie dran!

Notieren Sie jeweils unter der Frage Ihre persönliche Antwort.



01

Formulieren Sie Ihr Ziel spezifisch:
Was genau möchten Sie erreichen?

02

Formulieren Sie Ihr Ziel messbar:
Woran merken Sie, dass Sie dem Ziel ein Stück näher gekommen sind?

04

Formulieren Sie Ihr Ziel realistisch:
Liegt das Ziel im Rahmen Ihrer eigenen Handlungsmöglichkeiten?

03

Formulieren Sie Ihr Ziel attraktiv:
Wozu wollen Sie Ihr Ziel erreichen?

05

Formulieren Sie Ihr Ziel terminiert:
Bis wann genau wollen Sie das Ziel erreicht haben?

06

Mein Ziel:



ZUSAMMENFASSUNG

01

1. Sie wissen jetzt, wo Ihre Energie aktuell ist und wo sie hin soll.
2. Sie haben überlegt, welches der "Gläser", d.h. welcher Lebensbereich mehr
3. Energie bekommen soll.

Sie haben dazu ein SMARTES ZIEL formuliert.

Sie wissen jetzt also ganz genau, wo Sie hinwollen.

Damit Sie losgehen können, müssen Sie allerdings erst wissen, wo Sie stehen ...



KAPITEL

Workbook

ZWEI



WO STEHEN SIE GERADE?

02



Es ist leider so: Ohne Bestandsaufnahme finden Sie nicht heraus, wo Sie im Hinblick auf Ihr Ziel gerade stehen. Na klar, Sie wissen jetzt - wie in meinem Beispiel - schon, wann Sie das neue Zeitfenster einbauen wollen und Sie wissen auch aus welchem "Glas" die Energie fließen soll, aber wenn Sie die Zeit "übrig" hätten, dann wären Sie ja gar nicht in das Dilemma gekommen.

Also mein Vorschlag: Führen Sie zwei Wochen ein Protokoll Ihrer Zeit. Sie können dazu eine Kopie der Vorlage auf der nächsten Seite verwenden oder auch Ihren ganz normalen Zeitplaner, analog oder digital.



DAILY PLAN

DATE

TODAY'S SCHEDULE

6-7 AM	
7-8 AM	
8-9 AM	
9-10 AM	
10-11 AM	
11-12 AM	
12-1 PM	
1-2 PM	
2-3 PM	
3-4 PM	
4-5 PM	
6-7 PM	
7-8 PM	
8-9 PM	

TOP PRIORITIES

-
-
-
-

TO DO LIST..

-
-
-
-
-
-
-
-
-

FOR TOMORROW..

NOTE..

WO STEHEN SIE GERADE?

02

IHR ERGEBNIS:

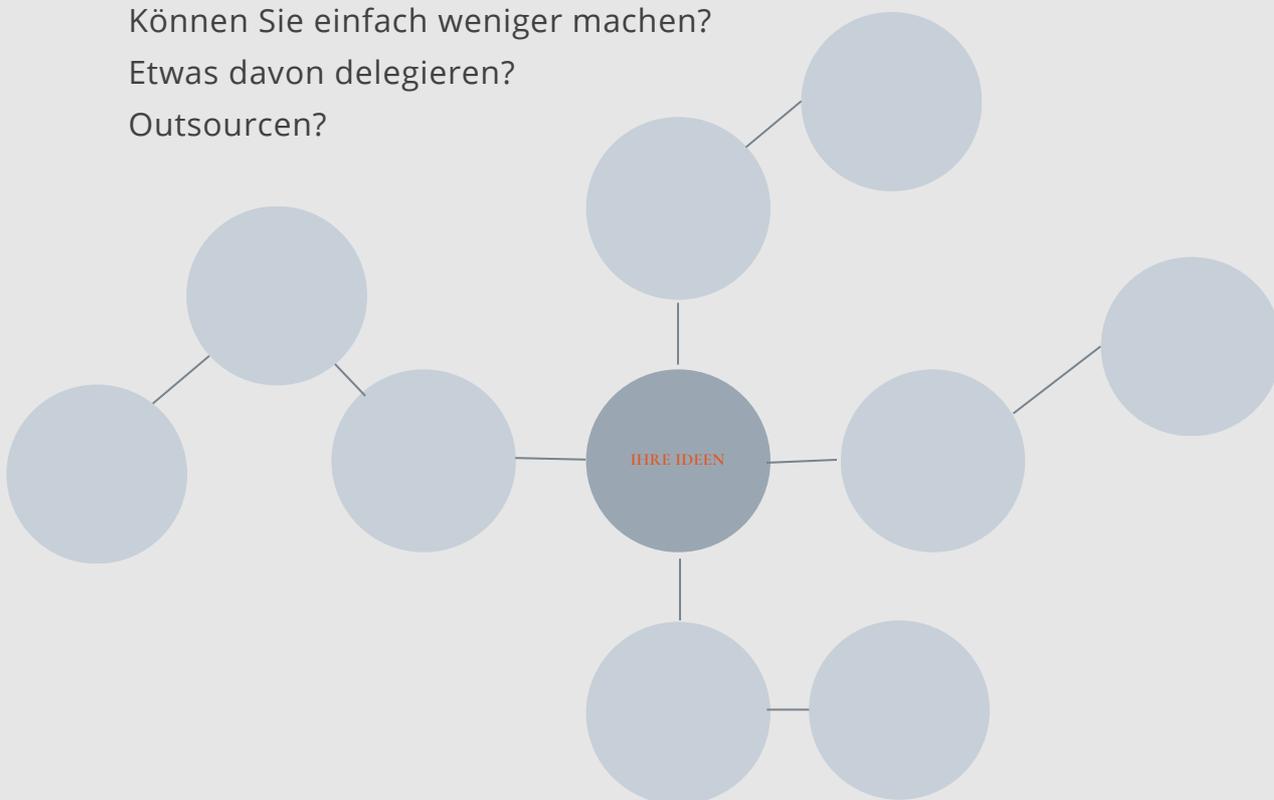
Markieren Sie nun alle Termine in Ihrem Protokoll, die dem Lebensbereich zuzuordnen sind, aus dem Wasser abfließen soll, rot. Vielleicht sind es sogar mehrere Lebensbereiche - umso einfacher.

Welche Ideen haben Sie, um die Zeit in diesen Bereichen zu kürzen?

Können Sie einfach weniger machen?

Etwas davon delegieren?

Outsourcen?



Nehmen Sie gerne ein größeres Papier oder die Rückseite.

Nutzen Sie die Schreibtechnik des Clusters.

Schreiben Sie eine Idee auf und folgen Sie ihr zur nächsten Idee ... solange bis Ihnen nichts mehr einfällt.

Der innere Kritiker muss schweigen!

MEINE IDEEN AUS DEM BEREICH SCHULE

VORBEREITUNG



- Das Buch verwenden, anstatt selbst einen Text zu schreiben.
- Sich mit fertigen Lernsituationen zufrieden geben.
- OER - freie Lern- und Lehrmaterialien (Open Educational Resources) verwenden.
- Im Internet nach Entwürfen suchen, die zum Thema passen
- Ein Kontingent von thematischen Filmen zulegen.
- Flipped Classroom verwenden.
- Immer wieder fragen: Ist das wirklich nötig?

DURCHFÜHRUNG



- Teile des Unterrichts fix lassen
- Entlastung durch Planung von viel Eigenaktivität der Schüler*innen.
- Einige wenige Methoden aussuchen und diese erstmal trainieren.
- Bei der Differenzierung ein Arbeitsblatt für alle entwerfen und die Hilfsmittel variieren.
- Öfter mal antworten: Ja, das ist eine wirklich interessante Frage zum Thema. Magst du diese bis morgen recherchieren und uns dann präsentieren?
Den Schüler*innen mehr zutrauen
- und sie Wege selbst finden lassen.

NACHBEREITUNG



- Klassenarbeiten korrekturfreundlich korrigieren
- Multiple Choice Klassenarbeiten mit der schuleigenen Lernplattform organisieren.
- Direkt nach der Stunde auf meinen Materialien eintragen, falls mir ein Fehler aufgefallen oder eine Verbesserung eingefallen ist.

AUSTAUSCH



- Sich mit anderen Kollegen*innen desselben Faches austauschen, arbeitsteilig Unterlagen ausarbeiten.
- Sich vernetzen auch außerhalb der Schule (Fobizz, Twitter ...).

Dies ist keine Aufforderung seinen Unterricht nicht ordentlich vorzubereiten, aber es ist ein Plädoyer für Vereinfachung, denn ich glaube, nur ein ausgeglichener Lehrer ist ein guter Lehrer!

WAS FÜR MICH TAUGT

NOTIEREN SIE, WAS SIE AUSPROBIEREN WOLLEN

VORBEREITUNG

DURCHFÜHRUNG

NACHBEREITUNG

AUSTAUSCH

„Ich habe beschlossen, dass ich den Rest des Lebens zur besten Zeit meines Lebens mache!“

ZUSAMMENFASSUNG

02

1. Sie wissen jetzt, wo Ihre Energie aktuell ist und wo sie hin soll.
2. Sie haben überlegt, welches der "Gläser", d.h. welcher Lebensbereich mehr Energie bekommen soll.
3. Sie haben dazu ein SMARTES Ziel formuliert.
4. Sie haben ein Zeitprotokoll geführt und wissen, wo Sie stehen.
5. Sie haben festgelegt, wie Sie vereinfachen wollen.

**Welche Stolpersteine
könnten sich Ihnen jetzt
noch in den Weg legen?**



Spontane Ideen

KAPITEL *Workbook* DREI



03 WAS HINDERT SIE?

Kleine Geschichte von mir

Es ist Mittwochnachmittag vor den Weihnachtsferien und morgen ist der letzte Schultag. Ich möchte meiner Höheren Handelsschulklasse etwas bieten. Einerseits möchte ich die Stunden nicht einfach verträdeln oder einen Film gucken mit den Schüler*innen, andererseits glaube ich, dass mit trockenem Stoff morgen auch nichts mehr zu reißen ist.

Es soll morgen um die Themen für die Prüfung gehen, da ich mir gedacht habe, dann können die Schüler*innen sich in den Weihnachtsferien wenigstens schon mal daran machen einen Plan zu erstellen, wann sie welche Inhalte wiederholen wollen.

Bisher habe ich die Prüfungsthemen mit den Schüler*innen gemeinsam an der Tafel erarbeitet in einem Mindmap. Doch das erschien mir zu langweilig für die letzte Stunde vor den Ferien.

Also erstellte ich das Gerüst eines digitalen kollaborativen Mindmaps und eine Anleitung dazu. Dann probierte ich mit Genially verschiedene Möglichkeiten aus, ein Quiz zu erstellen und schrieb auch dazu eine Anleitung. Jetzt dachte ich, wäre das Thema maximal motivierend vorbereitet. Der Aufwand hat sich nicht gelohnt.



"ES IST MEIN PERFEKTIONISMUS"

Persönlichkeit und Stolpersteine

Wir haben alle andere Stolpersteine beim Erreichen unserer Zeitziele.

Ich bin ein beziehungsorientierter und gewissenhafter Persönlichkeitstyp. Daher bestehen meine Stolpersteine darin, dass ich versuche möglichst alles zu tun, damit meine Schüler*innen gute Chancen haben (wünsche mir aber auch, dass sie diese Anstrengungen sehen und anerkennen - was selten der Fall ist) und außerdem neige ich dazu, die Unterrichtsvorbereitung 1000%ig zu machen.

Sie sind vielleicht unkonventionell und lieben es, neue Methoden im Unterricht auszuprobieren und verwenden viel Zeit dafür, sich diese auszudenken?

Oder ein dominanter Persönlichkeitstyp, der viel Zeit in die Vorbereitung steckt und unbedingt mit der Klasse Bestergebnisse erreichen will?

Auf der nachfolgenden Seite finden Sie Eigenschaften der verschiedenen Persönlichkeitstypen. Bitte überlegen Sie einmal, wo Sie sich einordnen würden.

Ich arbeite gerne mit dem Riemann-Thormann-Modell. Wie alle Persönlichkeitsmodelle gibt es die Realität nur sehr vereinfacht wieder, dennoch kann es uns gute Impulse liefern.



DIE VIER PERSÖNLICHKEITSANTEILE

DER EIGENSTÄNDIGE

- unabhängig
 - selbstbewusst
 - sachlich
 - leistungsorientiert
 - autark
 - rational
 - trägt gerne Verantwortung
-
- unpersönlich
 - distanziert
 - kontaktscheu
 - ungesellig
 - überheblich
 - kühl

DER BEZIEHUNGS-ORIENTIERTE

- Nähe liebend
 - engagiert sich für
 - Bedürftige hilfsbereit
 - anpassungsfähig
 - selbstlos
 - einfühlsam
 - sozial
-
- konfliktscheu
 - abhängig
 - bezieht alles auf sich
 - gefühlsüberbetont
 - kann nicht "Nein" sagen schnell
 - enttäuscht

DER BESTÄNDIGE

- pflichtbewusst
- ausdauernd
- korrekt
- ordnungsliebend
- verlässlich
- Vollkommenheit
- anstrebend gewissenhaft

-
- pedantisch
 - Angst vor Neuem
 - unelastisch
 - zwanghaft
 - übermoralisch
 - tut, was man tut

DER UNKONVENTIONELLE

- spontan
- flexibel
- initiativfreudig
- mitreißend
- kontaktfreudig
- humorvoll
- liebt alles Neue und Moderne

-
- unbeständig, flatterhaft
 - braucht die Bühne
 - sucht Bewunderer
 - Selbstglorifizierung
 - abhängig von
 - Sympathie wenig beharrlich

„Sehen Sie sich irgendwo? An mehreren Stellen? Meist dominieren zwei Persönlichkeitsanteile.“

ZUSAMMENFASSUNG

03

1. Sie wissen jetzt, wo Ihre Energie aktuell ist und wo sie hin soll.
2. Sie haben überlegt, welches der "Gläser", d.h. welcher Lebensbereich mehr Energie bekommen soll.
3. Sie haben dazu ein SMARTES Ziel formuliert.
4. Sie haben ein Zeitprotokoll geführt und wissen, wo Sie stehen.
5. Sie haben festgelegt, wie Sie vereinfachen wollen.
6. Sie haben eine Idee, was Ihre Stolpersteine sein können und haben sich dazu Lösungen überlegt.

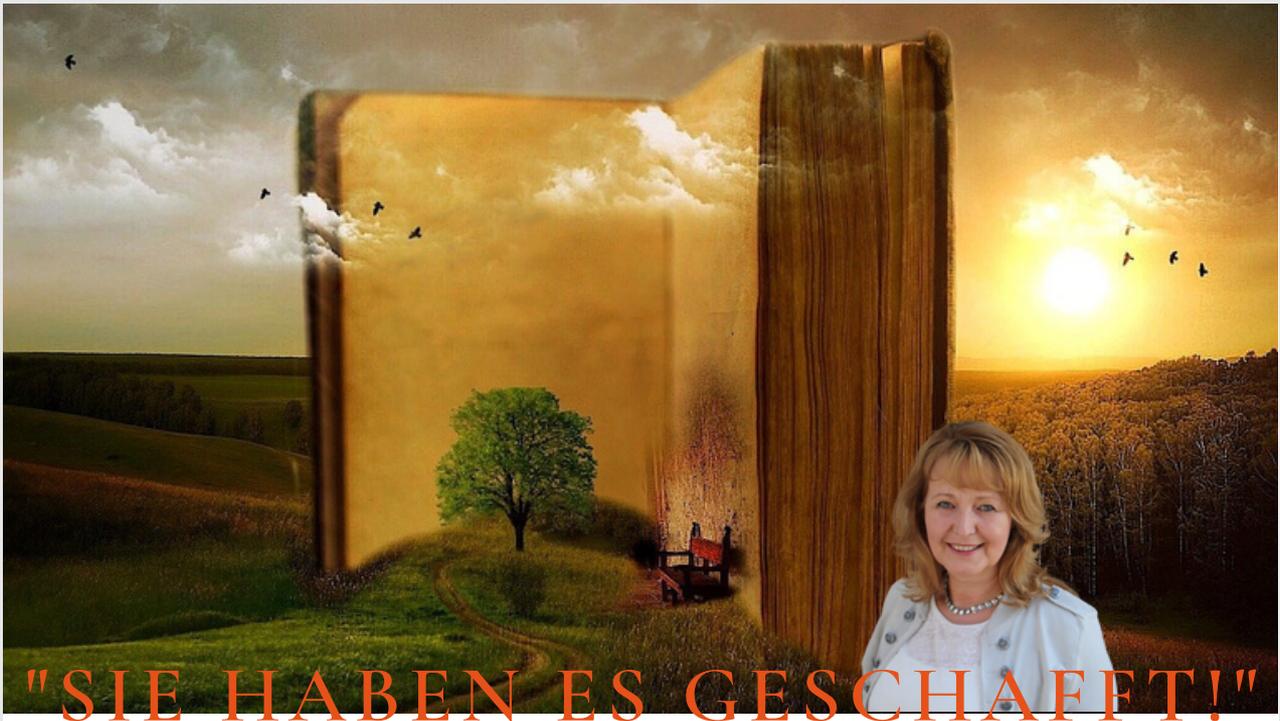
Das ist super!



Was ich noch notieren möchte

KAPITEL *Workbook* VIER





Machen wir's konkret!

Nun sind wir beinahe am Ende dieses kleinen Workbooks angekommen.

Ich hoffe, dass Sie viel über sich gelernt haben und auch noch Spaß dabei hatten.

Fassen Sie zum Abschluss noch einmal alle Schritte auf dem folgenden Blatt zusammen und drucken Sie es aus, damit es nicht in Vergessenheit gerät.

Falls Sie sich wundern, warum im Hintergrund ein Buch abgebildet ist: Es ist Ihr Buch, das Buch Ihres Lebens, das Sie selbst schreiben.

Sie können in jedem Augenblick Ihres Lebens das Buch neu schreiben, Ihre Zukunft gestalten.

Damit Sie nicht am Ende Ihres Lebens sagen: "Ach hätt' ich doch ..."

Ich wünsche Ihnen persönlich ganz viel Freude bei der Umsetzung Ihrer Melodie des Lebens, ...

und wenn Sie nicht weiterkommen... wissen Sie ja, wie Sie mich finden können.

Ute Matthias



MEIN ZIEL



WARUM IST DIESES ZIEL WICHTIG?

NOTWENDIGE SCHRITTE

-
-
-
-
-

STOLPERSTEINE

LÖSUNGEN

DATUM: _____

UNTERSCHRIFT: _____

MEIN PROFIL

Das bin ich ...

LEHRERIN

Schon während meines Studiums habe ich meine Liebe zum Lehrerberuf entdeckt und an einer Privatschule gearbeitet. Seit mehr als 20 Jahren arbeite ich an einem kaufmännischen Berufskolleg in Düsseldorf

01

COACH

2016 habe ich mir einen großen Wunsch auf meiner Bucketlist erfüllt und eine Ausbildung zum Systemischen Coach an der ifap in Köln absolviert. Seither coache ich Lehrer*innen jeder Couleur, oftmals auch im Bereich Zeitmanagement

02

MODERATORIN

Seit 2019 arbeite ich für die Bezirksregierung Düsseldorf in der Lehrerfortbildung und zwar im Bereich der Differenzierung.

03

SCHREIBEN

Ich liebe Schreiben, kreatives oder biografisches, wie es gerade kommt. Seit mehr als 20 Jahren besuche ich regelmäßig Schreibkurse und integriere diese Methoden auch in meinen Coachings.

04

COPYRIGHT

@Copyright Ute Matthias 2022 - Das Werk einschließlich aller Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken ist urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt - wenn nicht anders gekennzeichnet, bei Ute Matthias. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. Die Verwendung dieses Werkes oder auszugsweise seiner Inhalte kann ausschließlich nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erfolgen.

@Fotos, die nicht die Verfasserin zeigen, sind von der lizenzfreien Plattform Pixabay oder von Canva bereitgestellt

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Ute Matthias

AUTORIN | LEHRERIN | COACH