

# DIE UHR IM GRIFF

EFFEKTIVES ZEITMANAGEMENT  
FÜR REFERENDAR\*INNEN



# Hey, ich bin Debby!

- Grundschullehrerin aus Stuttgart
- 2021 ausgewandert nach Argentinien
- Online Mentorin fürs Referendariat

---

@HalloFerien





01

*WHY?*

Warum ein gutes Zeitmanagement gerade für Referendar\*innen und Lehrkräfte essentiell ist



02

*HOW?*

Welche Strategien dir im Schulalltag helfen, zeitsparend und effektiv zu arbeiten und zu planen



03

*NOW!*

Wie du die gelernten Strategien in deinen Schulalltag einbinden und direkt eine Veränderung bewirken kannst

# WHY?

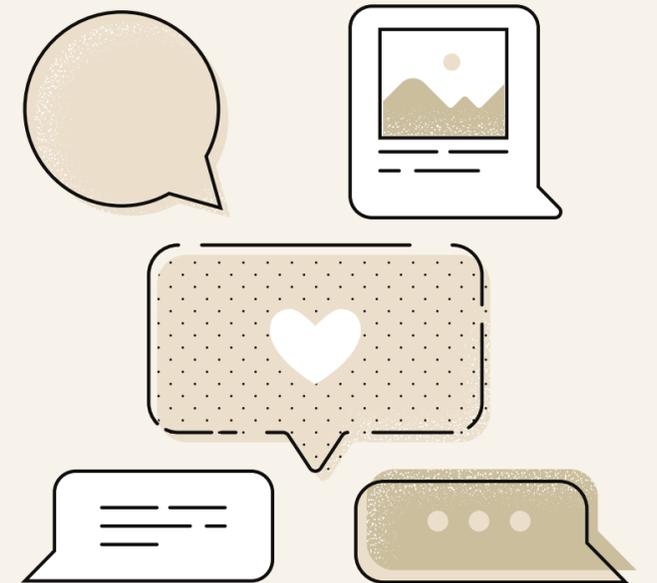


Warum Zeitmanagement für  
Lehrkräfte so wichtig ist

# WHY?

## Herausforderungen im Lehrberuf

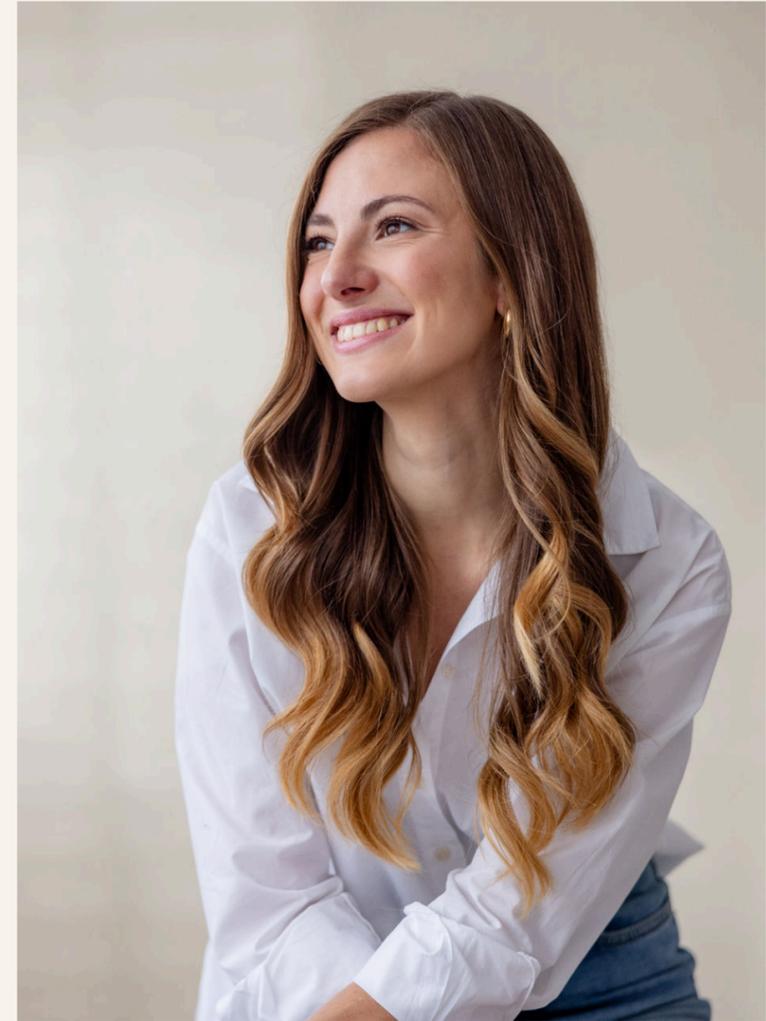
- ✓ Arbeitsbelastung
- ✓ Verschiedene Aufgaben & Verantwortung
- ✓ Stress, emotionale Belastung & Burnout-Risiko



HOW?

*01*

Strategien für  
ein effektives  
Zeitmanagement



# HOW?

## Priorisierung von Aufgaben & Zielen

### DIE EISENHOWER MATRIX

- benannt nach dem ehemaligen US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower
- hilft, Aufgaben nach Dringlichkeit & Wichtigkeit zu priorisieren



# HOW?

## DIE EISENHOWER MATRIX



# HOW?

## DIE EISENHOWER MATRIX



# HOW?

## DIE EISENHOWER MATRIX

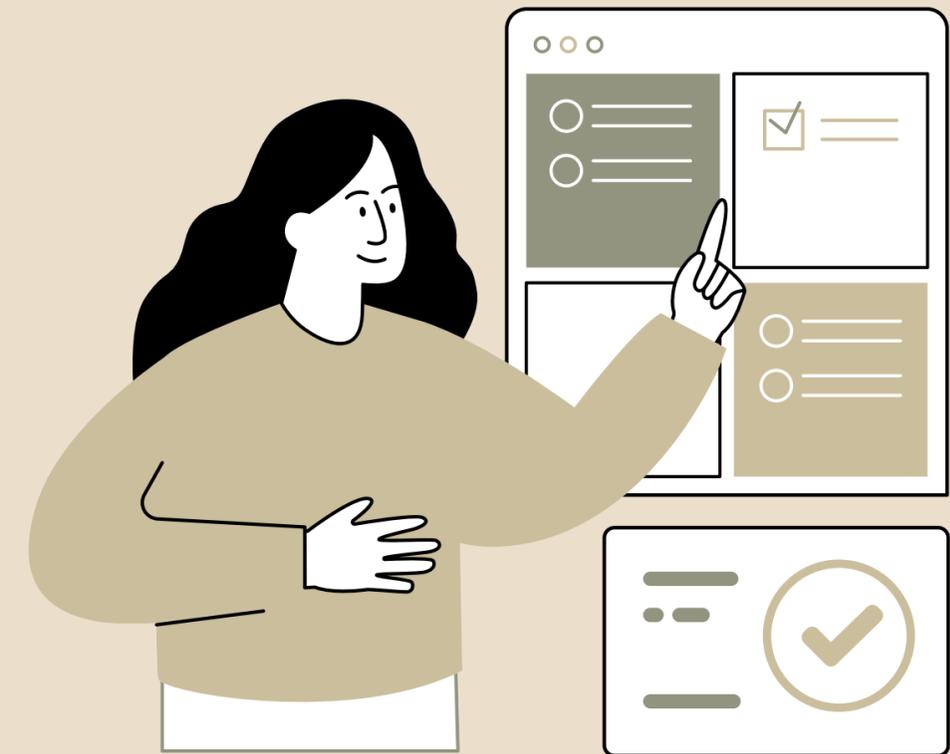


# HOW?

## Erstellung eines realistischen Zeitplans

### TIME BOXING MIT DEM STUNDENPLANER

- Planung in Zeitslots
- Effektiveres Arbeiten



# HOW?

## TIME BOXING MIT DEM STUNDENPLANER



# HOW?

## TIME BOXING MIT DEM STUNDENPLANER

### TAGESPLAN

#### 🕒 MEIN ZEITPLAN

06 \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

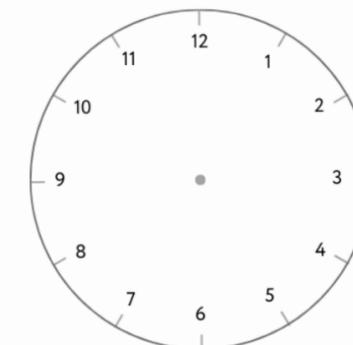
17 \_\_\_\_\_

oktober

M	D	M	D	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

#### WICHTIGE TODO'S

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# HOW?

## TIME BOXING MIT DEM STUNDENPLANER

- ✓ Struktur und Organisation
- ✓ Zeitslots für verschiedene Aktivitäten
- ✓ Priorisierung
- ✓ Realistische Zeitplanung
- ✓ Übersicht über den Tag



# HOW?

## TIME BOXING MIT DEM STUNDENPLANER

- ✓ Vermeidung von Zeitverschwendung
- ✓ Flexibilität
- ✓ Steigerung von Produktivität
- ✓ Reduzierung von Stress
- ✓ Erfolg und Zufriedenheit



# HOW?

## Zeitersparnis durch Delegation & Zusammenarbeit

- Teilen von Ressourcen und Materialien
- Gemeinsame Projekte und Aktivitäten, um Arbeitsbelastung zu reduzieren



# HOW?

## Perfektionismus Ade!

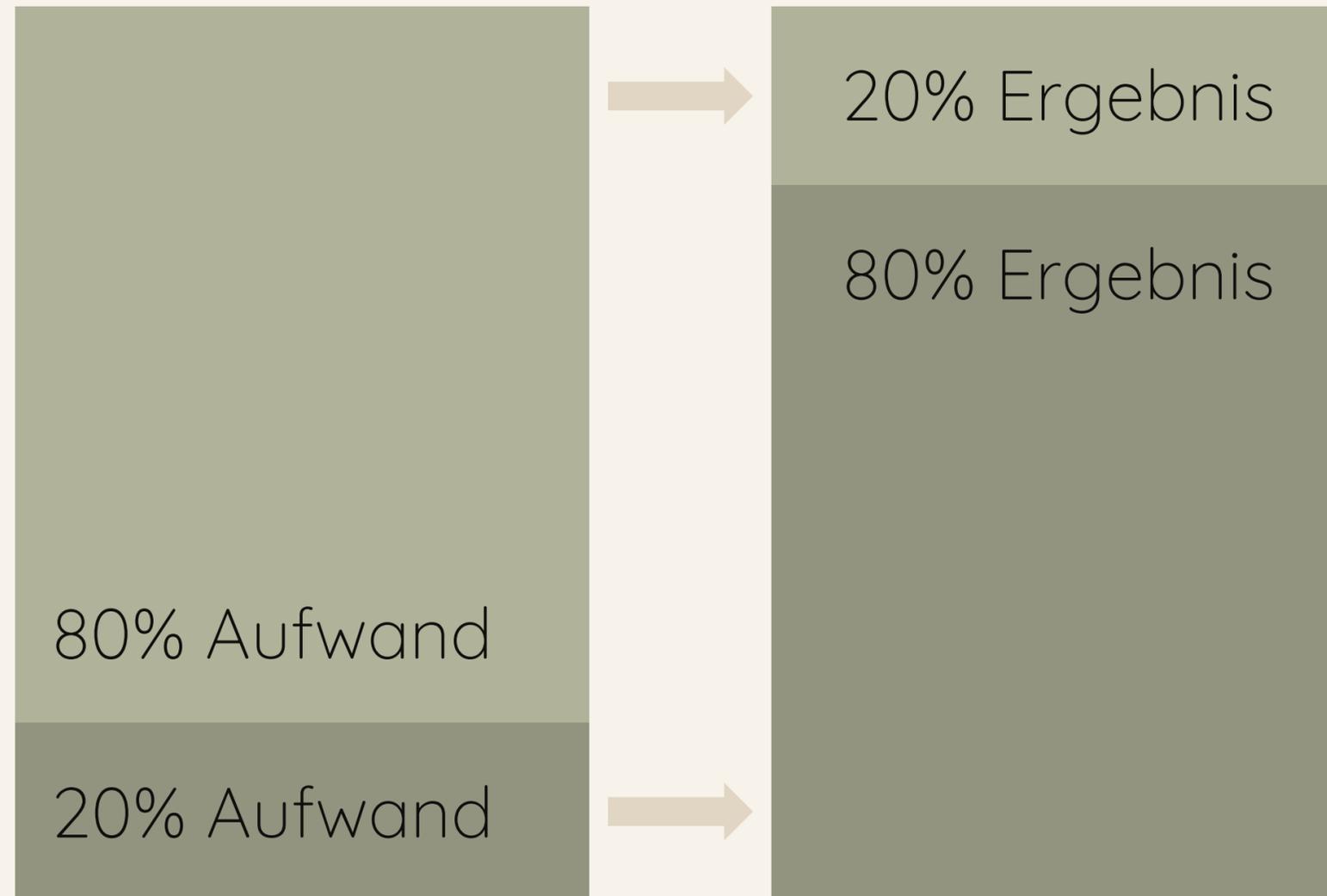
### DAS PARETO PRINZIP

- wird auch 80-20-Regel genannt
- nach dem italienischen Soziologen, Ingenieur und Ökonom Vilfredo Pareto benannt
- besagt, dass man 80 Prozent der Ergebnisse mit nur 20 Prozent des Aufwands erreichen kann



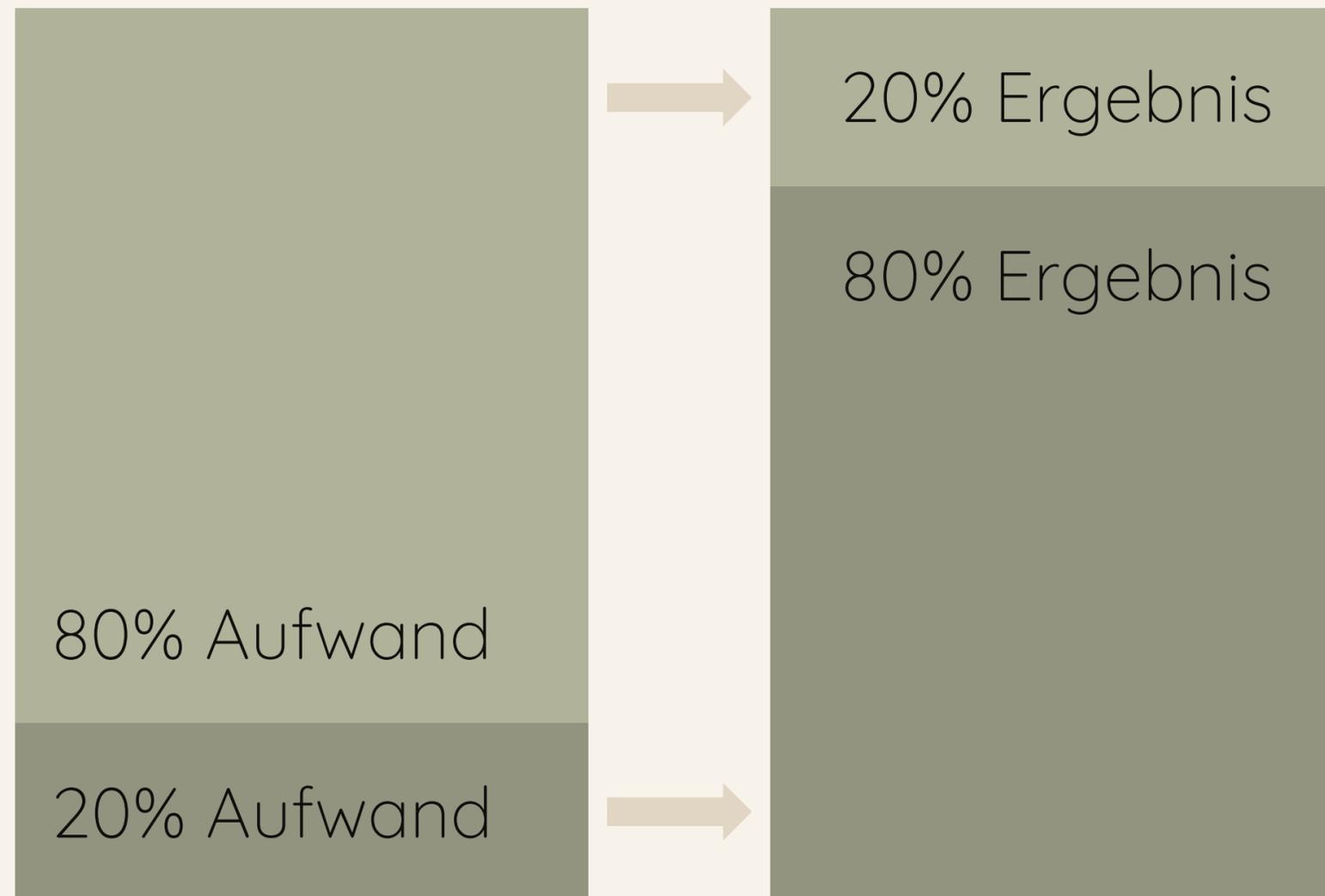
# HOW?

## DAS PARETO PRINZIP



# HOW?

## DAS PARETO PRINZIP



Verabschiede dich vom  
Perfektionismus und  
setze die richtigen  
Prioritäten!

NOW!

So fängst du an!

So integrierst du die Methode  
in deinen Schulalltag



# NOW!

## Fragen für den Start

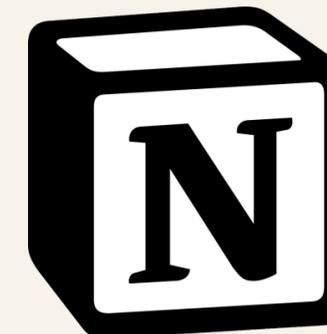
- ✓ Welches Prinzip sagt dir zu?
- ✓ Wie integrierst du es in deinen Alltag?

Wichtig: Ausprobieren und Analysieren!  
Welche Methode passt für DICH?



# NOW!

## Tool-Tipp



**Monday**

+ Eigenschaft hinzufügen

Kommentare

👤 Kommentar hinzufügen...

**Most important tasks for today**

📅 Define 3 most important tasks for today related to your goals and milestones

Time boxing calendar

🕒 Allocate time slots for every task and activity of the day

● Time boxing

Time	Tasks
8:00	work
9:00	work
10:00	groceries
11:00	work
12:00	lunch
13:00	work
14:00	workout
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	

+ Neue Seite

Brain dumping section

Time Boxing - Zeitmanagement 🔒 Privat

Bearbeitet jetzt

📌 Icon hinzufügen 🗨️ Kommentar hinzufügen

### Time Boxing - Zeitmanagement

**Days of the week**

📅 Days of the week

- 📅 Monday
- 📅 Tuesday
- 📅 Wednesday
- 📅 Thursday
- 📅 Friday

**Long term goals**

📅 Active 📅 Completed

🎯 Publish a course

Deadline: @31. Dezember 2024

+ Neue Seite

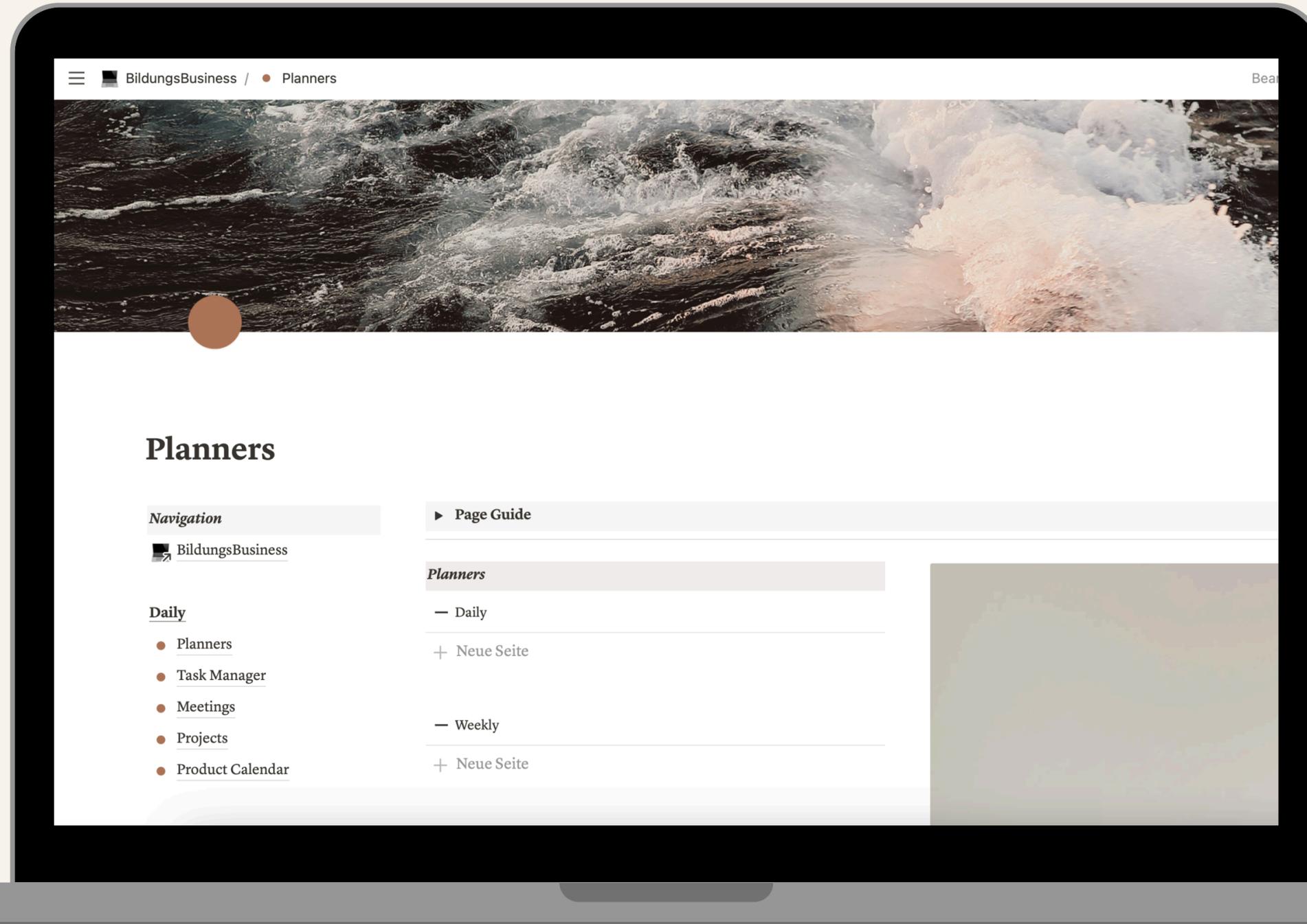
**Milestones**

For each goal, set a milestone with a deadline, and plan your days around those milestones

📅 Active 📅 Completed

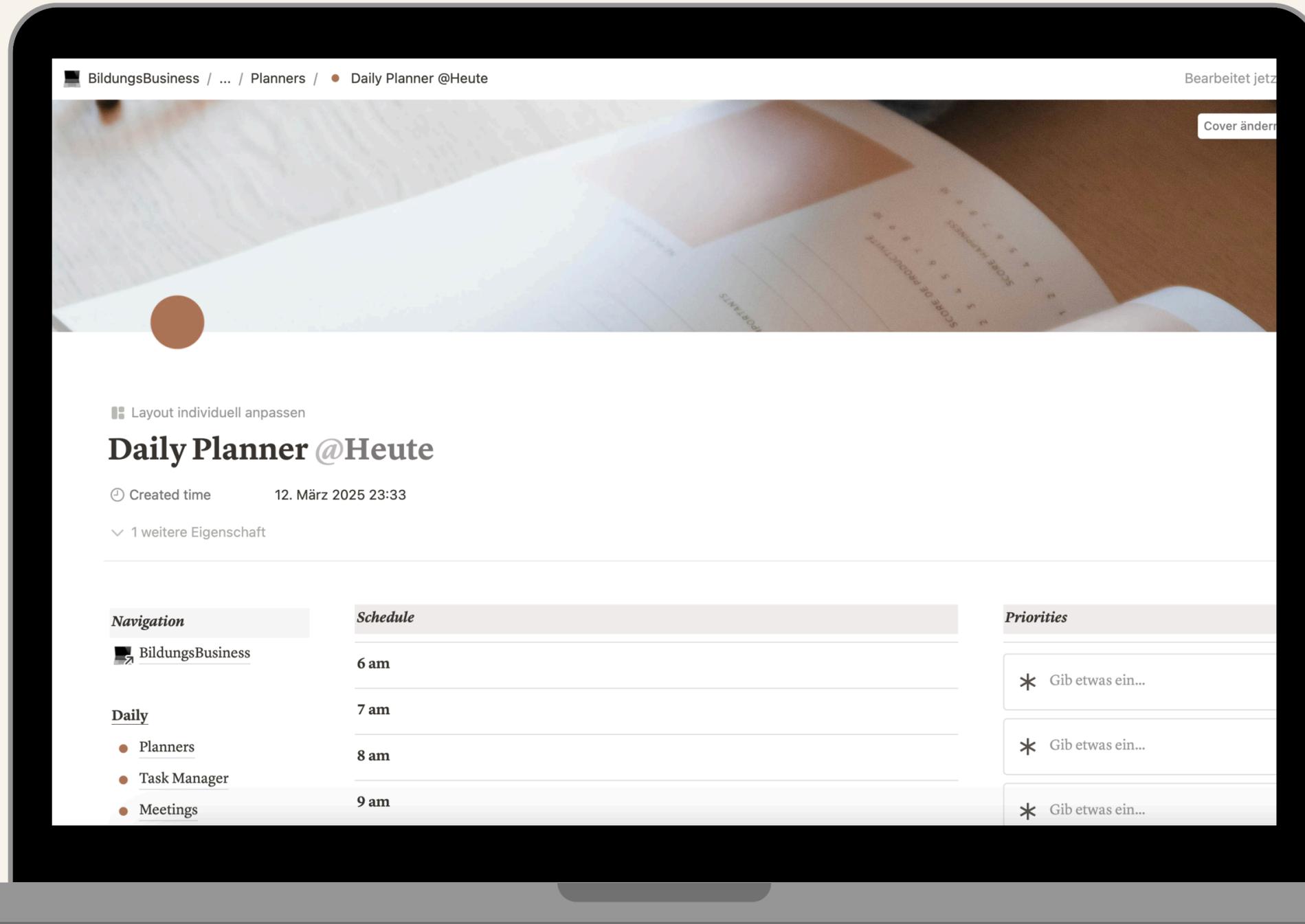
NOW!

# Tool-Tipp



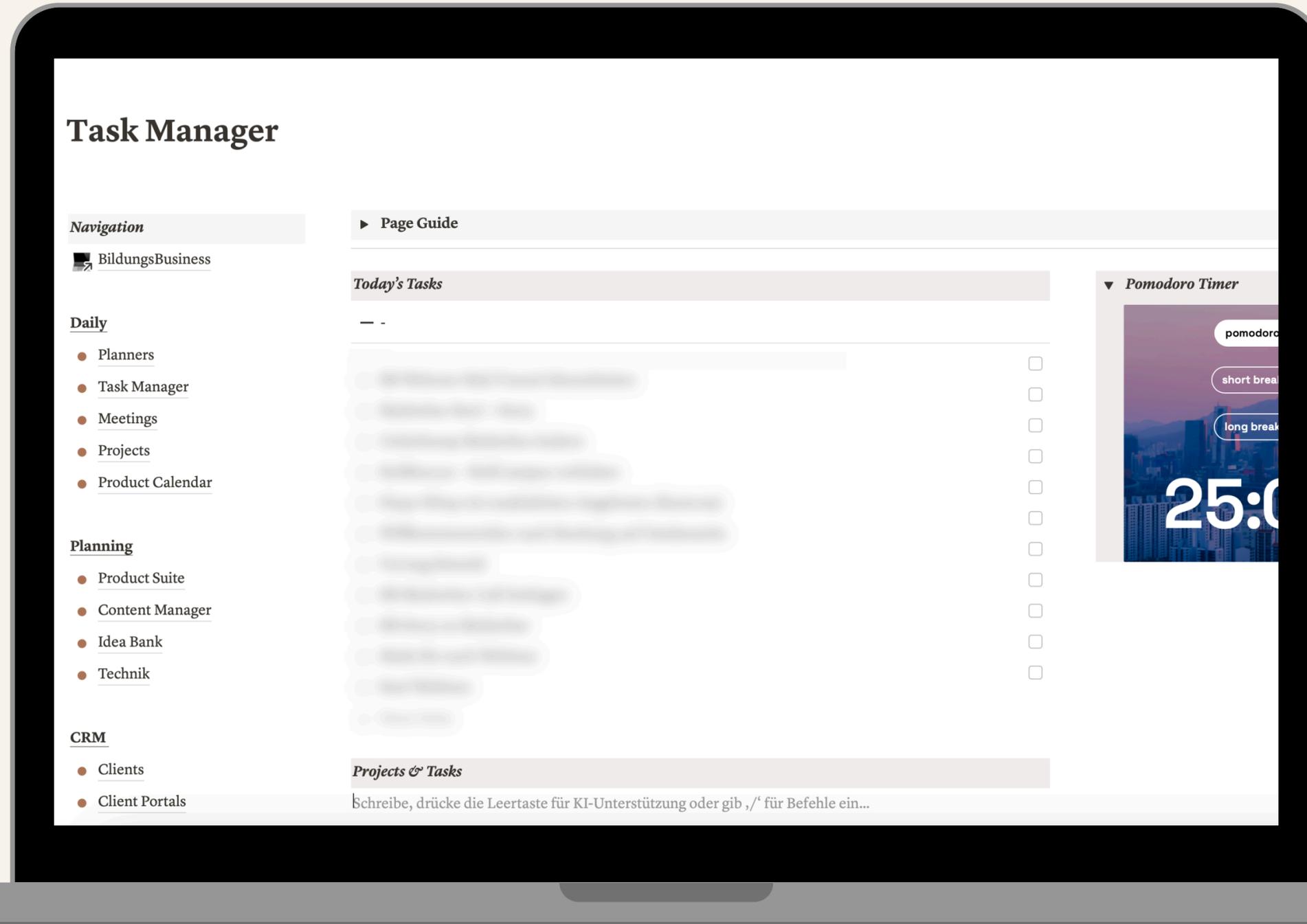
NOW!

# Tool-Tipp



NOW!

# Tool-Tipp



NOW!

Buch-Tipp



# ANLEITUNG ZUR SELBST- ÜBERLISTUNG

Machen Sie Ihr Leben zu einem Spiel,  
in dem Sie stets gewinnen



**CHRISTIAN RIECK**

**YES**

# Q&A

Hast du noch Fragen?

---

*@HalloFerien*



# HALLOFERIEN

Schön, dass du dabei warst!

Mehr Tipps & Tricks zum Thema Referendariat, Infos zum RefiCampus und dem Online Mentoring fürs Referendariat #TeamHappyRef findest du auf Instagram @HalloFerien

