

Inhalt

Vorwort	6
1. Immer im Dienst	9
Zeitdiebe und Störteufel	10
Der Arbeitstag – zwischen Stundenplan und Flexibilität	15
Das Schuljahr – zwischen Ferien und Terminstress	20
2. Meine Ziele als Lehrkraft und Mensch	25
Von Visionen leiten lassen	26
Vom Wunsch zum Ziel	31
Konkrete Zielplanung	37
3. Die Zeit in die eigenen Hände nehmen	43
Wichtigkeit und Dringlichkeit	44
Tages- und Wochenplanung	49
Monats- und Jahresplanung	58
4. Digitale Helfer sinnvoll nutzen	61
Analog oder digital – was ist besser?	62
Schultag und -jahr digital planen	65
Schulstoff, Noten und Aufgaben verwalten	70

5. Wie Work-Life-Balance gelingt	75
Dem Lehrer-Burn-out vorbeugen	76
Der Weg zum Wesentlichen	80
Positiv denken	83
Fast Reader	87
Weiterführende Literatur	92
Register	93